ТОЛЬКО ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

ДОМАШНИЙ ВКУС

СТРОГИЕ ПРОПОРЦИИ

СЕКРЕТНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

УКРАШЕНИЕ И СЕРВИРОВКА БЛЮД

Грузинская домашняя кухня

ЛОБИО, САЦИВИ, ХАЧАПУРИ, ИЛИ ВКУСНАЯ ГРУЗИЯ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В последние годы в нашей стране стали популярны такие грузинские блюда, как шашлык, лобио, сациви, хачапури, чахохбили, купаты, чурчхела. Этому способствуют грузинские ресторанчики, которые открываются по всему миру. В предлагаемой книге собраны блюда грузинской кухни с учетом возможности их приготовления в домашних условиях. В рецептах этих блюд не указывается точное количество специй и соли. Их нужно добавлять по вкусу. Готовьте с радостью, и все у вас получится! Гемриэлад мииртвит (приятного аппетита)!

- Грузинская домашняя кухня
- Введение. Особенности грузинской кухни
- Соусы
- Соус сацебели
- Сацебели из спелой алычи
- Сацебели из зеленой алычи
- Сацебели из барбариса
- Сацебели из ежевики
- Сацебели из гранатового сока
- Сацебели из помидоров
- Сацебели из зеленого винограда
- Сацебели из грецких орехов
- Соус ткемали
- Соус из гранатового сока для мясных и рыбных блюд
- Соус из гранатового сока для блюд из вареной или жареной рыбы
- Соус баце к шашлыку
- Соус киндз-дзмари
- Гранатовый соус
- Ореховый соус
- Ореховый соус бажи
- Соус чесночный
- Простой ореховый соус
- Соус ткемали
- Соус терновый
- Соус кизиловый
- Соус томатный
- Соус сациви
- Соус гаро
- Соус чесночно-уксусный
- Соус тклапи

- Аджика
- Красная (острая) аджика (Апарпыл джика)
- Зеленая аджика (Ахусхуа джика)
- Сухая аджика (Аххыла)
- Блюда из трав
- Пхали из крапивы
- Пхали из свекольной ботвы
- Пхали из разных трав
- Пхали из молодых стручков фасоли
- Пхали из черемши
- Щавель с орехами
- Салат из жареного перца
- Крапивный салат с яблоками и орехами
- Салат из крапивы и орехов
- Мальва по-грузински
- Листья мальвы тушеные
- Блюда из сыра и молока
- Сулугуни жареный
- Чемква
- Сулугуни жареный с помидорами и картошкой
- Элардж
- Гадазелили
- Гебжалиа
- Сыр с перцем
- Толченый имеретинский сыр
- Мацони
- Блюда из яиц
- Яичница с сыром сулугуни
- Вареные яйца с ореховым соусом
- Яичница с орехами
- Яичница с орехами и луком
- Супы
- Харчо
- Харчо из курицы с орехами
- Харчо с ткемали
- Харчо с гранатовым соком
- Харчо из осетрины и севрюги с орехами
- Татариахни из говядины
- Чихиртма из курицы
- Хашлама
- Бозартма из баранины
- Бозартма из курицы
- Бозартма из цыплят
- Суп-бозбаши

- Суп-бозбаши с баклажанами и стручковой фасолью
- Суп-бозбаши с фрикадельками
- Шечаманды с мацони
- Шечаманды с грибами
- Шечаманды с кизилом
- Шечаманды с орехами и пряной зеленью
- Суп из грецких орехов с луком
- Суп из лобио
- Суп из красной фасоли
- Мятный суп
- Гороховый суп с беконом
- Суп из мацони
- Гадазелили (суп из сыра)
- Блюда из мяса
- Длинный мцвади
- Филе на вертеле
- Бастурма (маринованный шашлык)
- Мцвади в баклажанах
- Баранина
-
-
- Говядина и телятина
-
- Свинина
-
- Домашняя птица
-
- Блюда из потрохов
- Хаши
- Артала
- Язык говяжий по-грузински
- Язык с острым гарниром
- Тушеные потроха
- Купаты со свиными потрохами
- Селезенка в винном соусе
- Желудки куриные по-грузински
- Салат из куриных желудков
- Чахохбили из потрохов домашней птицы
- Кучмачи
- Рагу из потрохов птицы
- Потроха птицы по-грузински
- Потроха домашней птицы, тушенные в горшочке
- Гусиные шкварки с луком
- Шейки фаршированные

- Заливное из куриных гребешков
- Салат с куриными гребешками
- Куриные гребешки со сливками
- Петушиные гребешки в вине
- Блюда из рыбы
- Рыба отварная
-
- Рыба жареная
- Блюда из овощей
- Овощи в ореховом соусе
- Аджаб-сандали
- Овощной гарнир к шашлыкам, филе на вертеле, бастурме
- Мхали
- Пхали из капусты
- Пхали из свеклы
- Чоги
- Пхалеули
- Баклажаны с орехами
- Долма овощная
- Баклажаны с рисом и помидорами
- Икра из баклажанов
- Баклажаны печеные
- Икра из баклажанов с гранатовыми зернами
- Теплый овощной салат с баклажанами
- Лобио
- Зеленое лобио с мясом
- Цвани лобио
- Лобио «Лебия Харкалия»
- Лобио с тушеным луком и яйцами
- Лобио с сельдереем и луком-пореем
- Лобио из фасоли по-алазански
- Лобио с корицей и гвоздикой
- Лобио с помидорами
- Лобио с помидорами и орехами
- Фасоль разварная с зеленью
- Поджаренные стручки фасоли
- Фасоль с винным уксусом и растительным маслом
- Зеленые бобы по-грузински
- Зеленые помидоры с орехами
- Шпинат с мацони
- Рулет из капусты
- Картофельные фрикадельки
- Овощной салат с яйцами
- Морковь с ореховым фаршем

- Лук-порей с орехами
- Грузинский овощной салат
- Салат из зелени и курицы
- Салат из баклажанов и молодого картофеля
- Салат из белокочанной капусты с орехами
- Салат из капусты мжаве
- Салат из картофеля
- Блюда из грибов
- Хинкали с грибами
- Грибы с тархуном
- Грибы, приготовленные на кеци
- Грибы, тушенные с яйцами
- Грибы по-кахетински
- Шампиньоны, жаренные по-грузински
- Вешенки по-кахетински
- Опята отварные с орехами
- Шампиньоны с маслом и яйцами
- Заготовки
- Соленые молодые побеги джонджоли
- Джонджоли с луком
- Баклажаны по-грузински
- Баклажаны маринованные
- Виноград маринованный
- Виноград в маринаде
- Капуста маринованная по-грузински (мжаве)
- Капуста маринованная пряная
- Капуста маринованная по-гурийски
- Помидоры соленые по-грузински
- Помидоры с виноградными листьями
- Помидоры с ткемали
- Свекла квашеная
- Варенье из грецких орехов
- Варенье из помидоров
- Варенье из белой черешни
- Варенье из кизила с косточкой
- Виноградное варенье по-грузински
- Варенье из инжира
- Джем из винограда по-грузински
- Вишневый сироп
- Тархуновый сироп
- Ежевичный сироп
- Крупяные блюда
- Гоми
- Плов плави

- Плов откидной
- Гурийский плов
- Плов с курицей
- Плов со сладкой подливой
- Плов с молодой бараниной или птицей
- Манджони
- Кутья с орехами и луком
- Блюда из муки
- Хачапури, жаренные на кеци
- Хачапури имеретинские
- Аджарские хачапури «лодочки»
- Хачапури из сдобного теста
- Лобиани
- Ачма
- Гвезели с сыром и яйцом
- Аварская лепешка
- Мчади
- Чвиштари
- Када
- Пури (грузинский лаваш)
- Рецепт толстого пури
- Бринджула по-аджарски
- Пирог с тархуном
- Мини-пирожки с пхали (салатом)
- Пирог медовый
- Сладости
- Пеламуши
- Пахлава
- Чурчхела
- Гозинаки
- Гозинаки из теста
- Десерт из сушеной хурмы (королька)
- Сладость из белой черешни
- Айва, фаршированная грецкими орехами
- Доймач
- Малина с миндалем
- Фруктовый мед (бекмес)
- Желе виноградное по-грузински
- Мармелад виноградный по-грузински
- Мармелад яблочный с орехами
- Абрикосовый мягкий мармелад
- Абрикосово-яблочный мармелад
- Абрикосовый твердый мармелад
- Мармелад из айвы

- Малиновый мягкий мармелад
- Мармелад из лимонов
- Апельсиновый мармелад
- Мятный шербет
- Персиковый шербет
- Фруктовый шербет
- Апельсиновый шербет
- Тклапи из ткемали (алычи)
- Тклапи из чернослива
- Цукаты
- Напитки
- Шербет из лимона
- Шербет фруктовый
- Шербет сахарный
- Шербет из граната
- Шербет из свежего барбариса
- Напиток «Арагви»
- Пасечный чай по-грузински
- Кофе по-батумски
- Кофе по-грузински
- Грузинское домашнее пиво
- Виноградное домашнее вино
- Приложение
- Меры и масса продуктов
- Цветная вкладка

Грузинская домашняя кухня
Авт. – сост. В. Надеждина

Введение. Особенности грузинской кухни

Кто не знает шашлык, суп-харчо или гозинаки? Эти блюда стали настолько привычными на нашем столе, что мы порой забываем об их кавказском происхождении и готовим их на свой лад, а порой даже изменяем блюдо до неузнаваемости. Например, грузины удивляются, когда видят, как мы маринуем мясо для шашлыка в майонезе: «Зачем?! Ведь майонез мешает проявиться натуральному вкусу продукта! Приезжайте к нам в Грузию, и мы вас угостим настоящим шашлыком!» Шашлык там не маринуют. Мясо разделывают на равные куски вместе с жиром, солят, посыпают травами и жарят на вертеле. Получается очень вкусно. Едят шашлык руками.

Нужно сказать, что доброжелательный и гостеприимный народ Грузии всегда рад доброму гостю, которого угощают щедро и непременно вкусно. Настоящая (домашняя, а не ресторанная) грузинская кухня, в духанах на перевалах, довольно простая. Перед гостем на столе оказывается сыр, свежая зелень и овощи, лаваш, шашлык или речная форель, приготовленная на вертеле. Кстати, на вертеле жарят как мясные, рыбные, так и овощные и молочные (сыр) продукты. Их нанизывают на металлический вертел (шампур), помещают над горящими без пламени углями и жарят до готовности, периодически переворачивая. Главный напиток на столе – домашнее вино. Вот и почти весь набор блюд.

Гурманы могут дожидаться хачапури, но дело это долгое: приходится ждать около 40 минут, в лучшем случае – минут 15. Но и «быстрый» хачапури такой же вкусный, только проще по изготовлению. В каждом регионе хачапури делают по-своему, но при этом выделяется три основных традиционных вида хачапури – имерули (имеретинский), аджарский и менгрельский. Первый – круглая закрытая лепешка, второй – открытая «лодочка» с разбитым в серединку яйцом, третий – лепешка с двойным содержанием сыра. В Боржоми делают хачапури не только из дрожжевого, но и из слоеного теста.

Теперь о грузинском сыре… Наши представления о грузинском сыре сравнимы разве что с американскими представлениями об украинском борще (суп из свеклы) или о русских пельменях (мешочки из теста с мясом). Нужно сказать, что тот сулугуни, который продается у нас в магазине, похож на грузинский разве что только цветом. Вкус грузинского сулугуни другой. Домашний грузинский сыр сулугуни делится на три

категории: слоистый, относительно малосольный, молодой. Кроме сулугуни, в каждом регионе делают и другие сыры: зрелые, мелкодырчатые, обычно соленые до горечи и довольно плотные, копченые. Брынзу делают редко. В Гурии гостю настойчиво советуют попробовать гхоби (то, что мы называем мамалыгой).

А хлеб в Грузии – это свежая толстая лепешка. Купить его можно везде. Повсеместно можно встретить маленькие, вкусно пахнущие пекарни. Поэтому хлеб подают к столу только очень свежим и горячим. Хотя он вкусный даже на следующий день, в отличие от наших лепешек и лавашей.

У каждого народа существуют свои, исторически сложившиеся особенности питания. Они тесно связаны с географией, историей и экономикой страны, с народными и религиозными традициями, с влиянием соседей. Например, на кухню Западной Грузии оказала влияние турецкая кухня, а на кухню Восточной Грузии – иранская. Это отразилось на аромате и вкусе грузинских блюд, на способе приготовления и употребления основных продуктов. Если вы попадете в Западную Грузию, то вас угостят пресными сырами (сулугуни, имеретинским), а в Восточной Грузии вы оцените неповторимый вкус острых и соленых сыров (кобийского, тушинского). Хлеб в разных областях Грузии тоже различается по своему виду и вкусу. В Восточной Грузии подают к столу хлеб из пшеничной муки, испеченный в кувшинах, а в Западной Грузии лепешки из кукурузной муки – мчади. В Мегрелии и Абхазии в качестве хлеба иногда используют чумизу, из которой готовят кашу гоми. Ее едят с супом, овощами или мясными блюдами.

Есть отличие и в употреблении мяса. Если в Западной Грузии чаще едят кур и индеек, то в Восточной Грузии основной вид мяса – говядина, хотя там готовят блюда из баранины и свинины. И соусы к мясу там более острые.

Из всего этого можно сделать вывод: для того чтобы понять настоящую грузинскую кухню, нужно побывать в Грузии. Если вы не можете позволить себе такую роскошь, то положитесь на достоверность рецептов грузинских блюд, описанных в этой книге. И вы сможете по всем правилам приготовить шашлык и долму, суп-харчо и хаши, соус ткемали и аджику, засолить на зиму зеленые помидоры, выпекать разные виды хачапури и даже приготовить традиционную грузинскую сладость – чурчхелу. Вегетарианцы смогут тоже разнообразить свой стол грузинскими блюдами из овощей и круп (пхали и лобио в самых разных вариантах, аджапсандали, баклажаны на вертеле, гоми и мчади) и не будут разочарованы. Готовить эти блюда несложно, важно только ознакомиться с основными принципами и особенностями

грузинской кухни.

* **Использование всех видов мяса.**

Это подтверждает древний грузинский рецепт приготовления жаркого на вертеле: внутрь выпотрошенной туши быка помещают тушу теленка, в тушу теленка кладут тушу барашка, в барашка – индейку, в индейку – гуся, в гуся – утку, в утку – цыпленка. Пространство между этими тушами, да и сами туши, фаршируют пряной смесью. Для ее приготовления кинзу, базилик (регани), эстрагон, лук-порей и мяту пересыпают красным перцем, чесноком, шафраном, корицей и орехами. Это огромное жаркое готовят течение нескольких часов на вертеле, прямо на улице, над большой кучей угольной. За долгое время жарки верхний слой туши быка почти сгорает, зато туши, помещенные вовнутрь, выделяют такое количество сока и такой аромат, что по сочности и тонкости вкуса с ним не может сравниться ни одно другое мясное блюдо в мире.

Кроме этого блюда настоящих гурманов порадует блюдо мужижи, которое готовится из свинины. Купаты готовятся из свинины и говядины, чанахи и хенкали – из баранины, чахохбили – из домашней птицы, баранины и говядины, знаменитый грузинский шашлык – из говядины, баранины и свинины. Такая грузинская «всеядность» не свойственна другим народам Кавказа. Есть и другие особенности грузинской кухни.

* **Минимальная термическая обработка.**

Продукты в основном не подвергаются длительной термической обработке.

* **Приготовление блюд на вертеле.**

В Грузии чаще всего жарят мясо на вертеле. Самыми любимыми блюдами на вертеле у грузин считается свиной окорок или грудинка молодого барашка, шашлык, фаршированные салом и зеленью овощи (помидоры, баклажаны). Продукты нанизывают на вертел, помещают над горящими без пламени углями и жарят до готовности. Шашлык, как ни странно, делается чаще из свинины, чем из баранины и телятины. Дрова для шашлыка – сухая прошлогодняя виноградная лоза, из которой получаются мелкие, но ровные горячие угли.

* **Обилие холодных закусок.**

Грузинская кухня славится на весь мир своими закусками, состоящими, в основном, из зелени. «Джонджоли» – это одна из вкуснейших закусок в грузинской кухне. А хашлама (вареное мясо, приправленное травами) или «рачинская» ветчина! Ими можно насытиться, так и не дойдя до основного блюда!

* **Небольшое количество рыбных блюд.**

По сравнению с мясными блюдами рыбные блюда занимают в

Грузии скромное место, да и то лишь в районах, где есть реки. В духанах вам могут подать дикую форель, величиной с ладошку. Зажаривают ее на вертеле (тоже без маринада) так, что косточки даже не чувствуются. Это очень вкусно.

*** Специальная утварь для жаренья.**

Для жарения и запекания мяса и овощей в грузинской кухне используются небольшие глиняные и большие каменные сковородки «кеци», а домашнюю птицу жарят под прессом (цыпленок тапака) на широких металлических сковородках «тапа». Если мясо жарят на сковороде, то используют ореховое, оливковое, сливочное масло или свиной жир. При этом мясо в муке не панируется. Варится мясо большим куском, а потом разрезается на куски ножом или делится руками на волокна. Для начинки мясо измельчается ножом, мясорубка не используется.

*** Приготовление заправочных супов без овощей.**

В грузинской кухне наиболее распространены заправочные супы. Их заправляют яйцами, крупами, орехами, острыми соусами и другими продуктами. Ярко выраженной национальной особенностью грузинской кухни является два основных приема приготовления супов: использование кислой, кисло-жирной и кисло-яичной среды. Например, супы готовятся почти без овощей, но они намного плотнее за счет введения в них яичных желтков или яиц целиком. Чтобы яйца не свернулись, их предварительно смешивают с какой-нибудь кислотой, например, с натуральным кислым фруктовым соком, кислым молоком или пюре из сливы ткемали. Кислая среда делает суп из жирного мяса более легким для пищеварения. К некоторым заправочным супам, таким как харчо, суп из фасоли, подают гани (каша из смеси пшенной и кукурузной муки) и мчади (кукурузные лепешки).

*** Широкое использование сыра для первых и вторых блюд.**

Характерной чертой грузинской кухни является широкое использование местных сыров: сулугуни, имеретинского, кобийского, тушинского, гуды, осетинского. Оригинальна не только вкусовая гамма, но и способы применения грузинских сыров. Их используют не только как закуску, но и при приготовлении первых и вторых блюд. Сыр жарят на вертеле и на сковороде, запекают в тесте (хачапури).

*** Широкое использование орехов.**

Невозможно представить грузинский стол без орехов. Ими обильно посыпают различные приправы и соусы, салаты из свежих овощей, мясные супы, горячие вторые блюда и кондитерские изделия. Чаще всего используются грецкие орехи.

*** Большое разнообразие пряных соусов.**

Соусы тоже имеют большое значение в грузинской кухне. Специфической особенностью применения соусов в грузинской кухне можно считать использование одного и того же соуса с разными овощными, мясными или рыбными основами. К одинаково зажаренной курице можно подать несколько видов соуса – сацебели, сациви, гаро, ткемали, чесночно-винный, ореховый, барбарисовый. Иногда соусы употребляются с хлебом как самостоятельное блюдо.

Большинство грузинских блюд готовят с ореховым соусом. В ореховых соусах толченые орехи смешиваются с кислыми соками, винным уксусом, бульоном и кипяченой водой.

Все грузинские соусы острые и жидкие. В них обязательно входят пряности, которые отличаются ароматностью, но совсем не жгучестью или остротой. Исключение составляет использование красного жгучего перца и чеснока для абхазской аджики. Из этого можно сделать вывод: вопреки распространенному мнению, грузинская кухня не ориентирована на остроту. Все разнообразие соусов, подливок и заправок создано для того, чтобы любое блюдо благоухало и разжигало аппетит.

*** Большое количество овощных блюд.**

Большое место в национальной кулинарии отводится блюдам из овощей. Помидоры там пахнут югом. Они такие вкусные и сладкие, что их можно есть вместо персиков. Особенно любят грузины баклажаны и фасоль. Баклажаны пекут, отваривают, тушат, жарят, фаршируют, маринуют, а из отварной фасоли готовят десятки вариантов лобио. Огурцы в салат всегда чистят и обязательно заправляют толчеными орехами вместо масла.

*** Широкое использование пряных и диких трав.**

Огромное значение в грузинской кухне имеют пряные травы: тархун (эстрагон), базилик (регани), кинза, чабер (кондари), порей, мята. В течение всего года к столу подают зелень, не порезанную в салатах, а целиком, в пучке. Вместе с зеленью подаются к любому столу лук, редис, редька, целые помидоры, огурцы и стручковый перец. Наряду с овощами в большом употреблении дикие травы: крапива, чина, мальва, джонджоми, портулак и др.

*** Отсутствие традиционных десертов.**

В грузинской кухне отсутствуют десерты, к которым мы привыкли. Их сладости своеобразны, но очень вкусы, например чурчхела. Она приготавливается из орехов и уваренного виноградного сока и представляет собой «колбаски» из нанизанных на нитку орехов (грецких или фундука), которые многократно окунают в вываренный виноградный или

гранатовый сок.

*** Вино – главный напиток за столом.**

В Кахетии почти в каждом доме есть бухар – помещение с большим столом, камином и топчаном у стены для угощения гостей домашним вином: белым – темно-желтого цвета и очень насыщенного вкуса – и непрозрачным красным вином темно-бордового цвета. Это не нефильтрованное и невыдержанное вино некрепкое, пьется оно очень легко. В натуральном вине содержится весь спектр полезных элементов, к тому же оно превосходно сочетается с мясной пищей, помогая пищеварению. За вечер гость может выпить до 3 литров. Считается, что правильное домашнее вино безопасно в любых количествах. Его позволяют пить даже детям, конечно же, в маленьких дозах. Одним словом, грузинское домашнее вино – волшебный напиток.

Вот и все основные особенности грузинской кухни. Но самый главный секрет вкусного грузинского блюда – это хорошее настроение и уверенность в том, что у вас все получится! Любите то, чем вы занимаетесь! Любите готовить! Готовьте с радостью, и все у вас получится! Приятного аппетита, а по-грузински – гемриэлад мииртвит!

Соусы

Соусы грузинской кухни заслуживают места первой главы в нашей книге! Рецепты всех грузинских соусов созданы очень давно, и в них заложена основа кавказского долголетия. Например в сливах, из которых готовится соус ткемали, содержится много пектинов, дубильных веществ, витаминов, которые улучшают пищеварение и обмен веществ. А в ягодах и фруктах, которые являются основой для приготовления сацебели, содержатся антиоксиданты, полезные для профилактики онкологических заболеваний.

Одним из ценных качеств соусов грузинской кухни является натуральность ингредиентов: свежие овощи, зелень, специи, а также ягодные и фруктовые соки. Для аромата и остроты в соусы добавляют чеснок и винный уксус. Самым любимым у грузин ингредиентом являются орехи. Толченые орехи, разведенные водой, бульоном или винным уксусом, используют для приготовления таких популярных соусов, как сацебели или бажи. В каждом соусе используется свой набор пряностей: кинза, базилик, эстрагон, петрушка, чабрец, укроп и мята, корица. Они придают соусам неповторимый, особенный вкус и аромат.

Готовятся грузинские соусы очень быстро, чтобы не допустить исчезновение пряного аромата, в два приема: уваривание фруктового сока (примерно на треть или наполовину) и толчение орехов, чеснока и прочих продуктов в гладкую, однородную пасту. После уваривания и толчения компоненты смешиваются путем добавления жидкости в сухие продукты. Каждый, кто хоть раз попробовал настоящий грузинский соус, навсегда останется его преданным и верным поклонником.

Соус сацебели

Слово «сацебели» по-грузински означает «соус». Из этого следует, что сацебели – это основа всех грузинских соусов. Поэтому его подают к любому блюду: шашлыку, блюдам из рыбы и курицы, к овощам и даже к хачапури. Именно этот ароматный соус придает специфический вкус супу-бозбаши с бараниной или хинкали. Грузины любят намазывать соус сацебели на гренки или на лаваш.

Как правило, сацебели готовят из ягодного или фруктового пюре или сока с мякотью. Помидоры используются для сацебели значительно реже, чем ягоды и фрукты. Именно кисло-сладкий вкус спелой или зеленой алычи, барбариса, граната или ежевики придает соусу сацебели тонкий и изысканный оттенок. В сацебели добавляют чеснок, специи, кинзу и мяту, а в Абхазии – аджику и перетертые в муку грецкие орехи. Технология приготовления абхазского сацебели проста: фруктово-ягодная основа смешивается с аджикой, в нее добавляется горсть сухих специй, зелень и толченый чеснок и орехи. Если соус готовят из неспелого зеленого винограда, то добавленная в ягодное пюре ореховая пыль поддерживает терпкую ягодную ноту и мягко загущает соус.

Сацебели из спелой алычи

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

1 кг спелой (желтой или красной) алычи,

1 стакан воды,

1 столовая ложка аджики,

3–4 веточки мяты,

2–3 дольки чеснока,

семена кориандра, укроп, чабер (кондари), базилик (регани) и голубой пажитник (другие названия – фенугрек, донник синий, шамбала), хмели-сунели и соль – по вкусу.

1. Ягоды вымыть, выложить в кастрюлю. Залить алычу водой, чтобы она слегка покрывала ягоды. Довести до кипения и варить на небольшом огне 15–20 минут.

2. Отвар слить, протереть алычу через сито. Пюре вылить в кастрюлю, добавить 1 стакан воды и варить на слабом огне в течение 40–50 минут, помешивая, чтобы не подгорело. Добавить мяту (она остановит брожение).

3. Минут за 10 до окончания добавить аджику, пряности, толченый чеснок. Посолить по вкусу.

4. Готовый соус сацебели из спелой алычи хранить в эмалированной посуде в холодильнике. Подавать к мясу.

Полезные советы

Если вы хотите заготовить соус сацебели впрок, то можете разложить его горячим в стерилизованные банки, закатать их стерилизованными крышками и хранить в прохладном месте.

Сацебели из зеленой алычи

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1 кг зеленой (неспелой) алычи,

2 стакана воды,

1 столовая ложка аджики,

2–3 дольки чеснока,

1 пучок кинзы,

1–2 чайные ложки смеси крупно молотого красного горького перца,

1 чайная ложка куркумы или имеретинского шафрана,

соль – по вкусу.

1. Ягоды перебрать, промыть, залить 2 стаканами воды и варить 15 минут. Отвар слить, а варенье протереть через сито.

2. Добавить аджику, молотый красный горький перец, куркуму или имеретинский шафран, пропущенный через пресс чеснок, мелко нарезанную зелень кинзы. Посолить по вкусу. Залить стаканом прохладной кипяченой воды и тщательно перемешать.

Полезные советы

Можете добавить в соус 2 чайные ложки перетертых в муку грецких орехов. Храните в холодильнике в течение 2–3 дней (не более).

Сацебели из барбариса

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1 кг барбариса,

2 стакана воды,

1 столовая ложка аджики,

2–3 дольки чеснока,

3–4 веточки мяты,

1–2 чайные ложки смеси крупно молотого красного горького перца,

2 чайные ложки перетертых в муку грецких орехов,

1 чайная ложка куркумы или имеретинского шафрана,

семена кориандра, укроп, чабер (кондари), базилик и голубой пажитник (другие названия – фенугрек, донник синий, шамбала), хмели-сунели и соль – по вкусу.

1. Чистые ягоды барбариса залить 2 стаканами воды, добавить мяту и варить не более 10 минут.

2. Вареные ягоды потолочь (размять) прямо в кастрюле, потом протереть через сито, добавить тертые орехи и приправить аджикой. Подать к мясу.

Полезные советы

Сацебели из барбариса можно заготовить впрок таким же путем, как и сацебели из спелой алычи.

Сацебели из ежевики

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1 кг ягод ежевики,

2 стакана ежевичного сока,

1 столовая ложка аджики,

2–3 дольки чеснока,

3–4 веточки мяты,

1–2 чайные ложки смеси крупно молотого красного горького перца,

1 чайная ложка куркумы или имеретинского шафрана,

семена кориандра, укроп, чабер (кондари), базилик и голубой пажитник (другие названия – фенугрек, донник синий, шамбала), хмели-сунели и соль – по вкусу.

Ягоды перебрать, протереть через сито, заправить аджикой, толченым чесноком, пряными травами. Посолить по вкусу. Подать к мясу.

Полезные советы

Готовьте этот сацебели непосредственно перед употреблением, так как он долго не хранится.

Сацебели из гранатового сока

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

2 стакана гранатового сока,

1 столовая ложка аджики,

2–3 дольки чеснока,

3–4 веточки мяты,

1–2 чайные ложки смеси крупно молотого красного горького перца,

1 чайная ложка куркумы или имеретинского шафрана,

2 чайные ложки перетертых в муку грецких орехов,

семена кориандра, укроп, чабер (кондари), базилик и голубой пажитник (другие названия – фенугрек, донник синий, шамбала), хмели-сунели и соль – по вкусу.

1. Спелые гранаты очистить, сложить зерна в пластиковый пакет, побить их деревянным молоточком, потом можно немного промять скалкой, чтобы выделилось больше сока. Потом проколоть дырочки в пакете и выпустить через них сок.

2. Готовый гранатовый сок приправить аджикой, толченым с солью чесноком, орехами, мятой и пряностями. Подать к мясу.

Полезные советы

По желанию можете добавить в этот соус толченый красный стручковый перец.

Сацебели из помидоров

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

1 кг свежих помидоров,

1 столовая ложка аджики,

2–3 дольки чеснока,

3–4 веточки мяты и кинзы,

1–2 чайные ложки смеси крупно молотого красного горького перца,

1 чайная ложка куркумы или имеретинского шафрана.

1. Спелые помидоры разрезать пополам и натереть на крупной терке в пюре, приложив половинку томата срезом к терке. Довести томатное пюре до кипения и варить на небольшом огне 25–30 минут.

2. В середине варки добавить толченый чеснок, мелко нарезанные кинзу и мяту. Посолить.

3. Как только соус загустеет, приправить аджикой, пряностями и варить еще 10–15 минут. Подать к курице, индейке, утке.

Полезные советы

Этот соус полезней обычного кетчупа, а также дешевле. Если вы готовите томатный сацебели к мясу, то можете добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Сацебели из зеленого винограда

Сацебели из незрелого винограда (абгора) отличается очень нежным вкусом и красивым видом. Этот соус подают к жареной птице, поросенку и рыбе.

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

1 кг зеленого винограда,

1 стакан грецких орехов,

1 столовая ложка аджики,

2–3 дольки чеснока,

3–4 веточки мяты и кинзы,

1 стакан холодной кипяченой воды,

1 чайная ложка куркумы или имеретинского шафрана.

1. Чистые ягоды винограда залить 0,75 стакана воды и варить 10 минут. Варенье протереть через сито.

2. Соединить виноградное пюре с толчеными орехами (можно сразу потолочь их с чесноком), аджикой, мелко нарезанной кинзой, пряностями. Добавить 1 стакан холодной кипяченой воды и тщательно перемешать. Подать к курице, индейке, утке.

Полезные советы

Можете подать сацебели из незрелого винограда к цыпленку тапака.

Сацебели из грецких орехов

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

1 стакан очищенных грецких орехов,

2 луковицы,

1 стакан винного уксуса,

4 дольки чеснока,

1 г перца красного молотого,

зелень мяты и кинзы, соль – по вкусу.

0,5 л бульона или воды.

1. Толченые орехи развести уксусом, добавить бульон (мясной – для мясных блюд и рыбный – для рыбных) или кипяченую воду. Положить сырой рубленый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень.

2. Подать к мясным или рыбным блюдам.

Полезные советы

Можете экспериментировать с новыми сочетаниями соуса и основного блюда.

Соус ткемали

Особенно популярен в Грузии ткемали – кисловатый соус, который изготавливается из диких сортов алычи, сильно приправленной красным перцем и рубленой зеленью. Ткемали подают к мясным и рыбным блюдам.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

2 стакана ткемали,

по 2 веточки зелени кинзы и укропа,

1 веточка полей-травы (омбало),

1 долька чеснока,

перец стручковый и соль – по вкусу.

1. Перебранные и промытые ткемали положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы покрыть их, и поставить варить.

2. Когда ткемали хорошо разварятся, снять с огня и протереть вместе с отваром через сито или дуршлаг. К полученной массе (которая должна быть средней густоты) добавить толченую зелень кинзы, стручковый перец, соль, чеснок, укроп, полей-траву (омбало) и хорошо перемешать.

Полезные советы

Трава омбало (мята-блошница) широко используется в грузинской кулинарии и является непременным ингредиентом рецептов соусов «ткемали». Она добавляется в лобио, в мясные блюда и может входить в состав смеси специй хмели-сунели.

Соус из гранатового сока для мясных и рыбных блюд

4 порции

Время приготовления: 15–20 мин.

0,5 стакана сока граната,

0,5 стакана воды,

1–2 веточки зелени кинзы,

1–2 дольки чеснока,

стручковый перец и соль – по вкусу.

Выжать сок из граната, добавить к нему истолченную с солью зелень кинзы, стручковый перец, чеснок, охлажденную кипяченую воду, перемешать и слить в соусник.

Полезные советы

Есть несколько способов выжать сок.

** Спелый гранат с неповрежденной кожицей покатать на столе ладонями, довольно сильно, но осторожно прижимая его. А после удалить на верхушке небольшой кусочек кожицы и вылить сок.*

** Разрезать гранат пополам и воспользоваться обычной ручной соковыжималкой.*

** Достать зернышки и размять ложкой в сите.*

Соус из гранатового сока для блюд из вареной или жареной рыбы

4 порции

Время приготовления: 15–20 мин.

1 стакан сок граната,

2 веточки зелени кинзы,

по 1 веточки чабера (кондари) и укропа,

1–2 дольки чеснока,

1 луковица,

соль – по вкусу.

1. Из граната выжать сок.

2. Зелень кинзы и чабера, укроп, чеснок и соль хорошо истолочь вместе, смешать с гранатовым соком, добавить нашинкованный лук.

Полезные советы

Если чистить гранат без перчаток, то кожа рук темнеет. Чтобы отбелить кожу рук, возьмите ломтик лимона, протрите им кожу и смойте сок водой.

Соус баце к шашлыку

Этот соус отличается очень сложным ароматом и значительно улучшает вкус блюд из рыбы, мяса и птицы. Кроме того, грузинский соус «баце к шашлыку» можно использовать и как самостоятельное блюдо. Местные жители намазывают его на лаваш.

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1,5 стакана очищенных грецких орехов,

1 чайная ложка толченых семян кориандра,

1 пучок кинзы,

2–3 дольки чеснока,

1 стручок перца,

1,5 чайной ложки соли,

0,25 стакана гранатового сока,

вода (холодная кипяченая),

1 столовая ложка оливкового масла,

1 столовая ложка нарезанного репчатого лука.

1. Орехи разделить надвое поровну, одну часть истолочь с 0,5 чайной ложки соли. Другую часть пропустить два раза через мясорубку или измельчить в блендере вместе с кинзой, чесноком, толчеными семенами кориандра, перцем и 1 чайной ложкой соли. Затем истолочь в ступке и растереть деревянной ложкой.

2. Соединить обе части и хорошо перемешать. Заправить ореховую массу гранатовым соком, разведя водой до нужной консистенции и добавив 1 столовую ложку оливкового масла.

Полезные советы

** Гранатовый сок по необходимости можете заменить разведенным винным уксусом, в который для смягчения добавьте по вкусу сахар.*

** Если соус готовится для рыбы, то можете добавить в готовый соус гранатовые зерна или лук.*

Соус киндз-дзмари

Соус киндз-дзмари подается к отварной белой рыбе. Название происходит от «киндз» – киндза и «дзмари» – уксус.

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

1 стакан винного уксуса,

зелень кинзы,

соль – по вкусу.

1. Вымыть кинзу, обсушить ее, измельчить и перетереть с солью.

2. Добавить винный уксус и перемешать. Выложить готовый соус в соусник и подавать к шашлыкам, жареному и запеченному мясу.

Полезные советы

Если у вас есть лук, лимон и гранат, то можете оформить ими рыбное блюдо под соусом киндз-дзмари.

Гранатовый соус

Этот соус оценят любители кисло-сладких соусов. Он прекрасно подходит к мясу и красной рыбе.

6 порций

Время приготовления: 20–25 мин.

1 стакан гранатового сока,

1 столовая ложка сахара,

1 чайная ложка крахмала,

1 столовая ложка лимонного сока,

2 столовые ложки зерен граната,

3–4 бутона гвоздики,

зерна кориандра, орех мускатный,

0,5 стакана яблочного сока.

1. Выбрать зерна из плодов граната. Выжать из зерен сок. Процедить.

2. Налить в глубокую кастрюлю половину приготовленного гранатового сока. Потом поставить кастрюлю на огонь. Положить сахар и довести сок до кипения. Уварить соус так, чтобы осталась половина, время от времени его помешивая.

3. Во вторую половину гранатового сока добавить крахмал и хорошо перемешать. Затем тонкой струйкой влить в соус сок с разведенным крахмалом, постоянно его помешивая.

4. Довести все до кипения. После этого, постоянно помешивая соус, добавить гранатовые зерна, перемешать и убрать с огня. Затем добавить лимонный сок и еще раз все перемешать.

5. Подавать гранатовый соус в соуснице или полить им мясо.

Полезные советы

Подавать соус можно как теплым, так и холодным. По желанию можно добавить немного сока лимона.

Ореховый соус

6 порций

Время приготовления: 20–25 мин.

1–1,5 стакана очищенных грецких орехов,

0,5 стакана гранатового сока,

0,75 стакана воды,

3–4 дольки чеснока,

2–3 столовые ложки зелени кинзы,

1 чайная ложка красного перца,

1 чайная ложка хмели-сунели,

0,5 чайной ложки имеретинского шафрана, соль.

1. Грецкие орехи, чеснок, соль тщательно истолочь, добавить перец, измельченную зелень кинзы, хмели-сунели, имеретинский шафран, вновь растереть.

2. Полученную смесь развести гранатовым соком.

Полезные советы

Грузинский ореховый соус отлично подходит к блюдам из свинины, говядины и домашней птицы.

Ореховый соус бажи

6 порций

Время приготовления: 20–25 мин.

1 стакан очищенных грецких орехов,

1 чайная ложка шафрана,

3 дольки чеснока,

0,5 л кипяченой воды,

1 столовая ложка орехового масла,

красный перец и соль – по вкусу.

1. Орехи провернуть через мясорубку, добавить толченый чеснок, красный перец, соль, шафран.

2. В ореховое масло добавить 0,5 л кипяченой воды, взбить до консистенции сметаны. Подать соус, полив ореховым маслом.

Полезные советы

Единственное, с чем не принято употреблять бажи – это мясо.

Соус чесночный

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

6–8 долек чеснока,

0,5 стакана бульона или разбавленного винного уксуса.

Очищенный чеснок посолить, истолочь до образования густой массы, залить бульоном или винным уксусом, разбавленным водой или сметаной, перемешать.

Полезные советы

Этот соус хорошо обычно подают к отварной или жареной птице и баранине.

Простой ореховый соус

Этот соус хорошо подходит к картофельным блюдам и рыбе.

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

1,5 стакана очищенных грецких орехов,

0,5 стакана гранатового сока или 1 столовая ложка винного уксуса,

0,75 стакана воды,

2–3 дольки чеснока,

2–3 столовые ложки зелени кинзы,

1 чайная ложка красного перца,

1 чайная ложка хмели-сунели,

0,5 чайной ложки имеретинского шафрана,

0,5 чайной ложки кориандра.

1. Орехи, перец, чеснок, соль истолочь, перетереть до однообразной пасты. Добавить остальные пряности, вновь перетереть.

2. Гранатовый сок смешать с кипяченой водой и этой смесью разводить орехово-пряную массу, постоянно размешивая ее.

Полезные советы

Не делайте соус очень густым.

Соус ткемали

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

1 кг ткемали,

0,25 стакана воды,

1 головка чеснока,

2 столовые ложки сухого укропа,

3 чайные ложки кориандра,

1,5 чайные ложки красного перца,

2 чайные ложки сухой мяты.

1. Сливы ткемали разрезать пополам, положить в эмалированную посуду, подлить воды и вскипятить на медленном огне, пока не сойдет кожура и не отстанут косточки, от которых надо отделить всю остальную массу.

2. Слить отдельно прозрачный сок, растереть массу в пюре и вновь варить при непрерывном помешивании деревянной ложкой до густоты сметаны. При загустении подливать ранее отцеженный сок.

3. Положить все пряности, растертые в порошок, посолить и прогреть еще 5 минут. Соус применять в остуженном виде.

Полезные советы

Для дальнейшего хранения можно разлить соус в бутылки, залить сверху 1 столовой ложкой растительного масла, герметически закупорить и через сутки залить сургучом.

Соус терновый

4 порции

Время приготовления: 20–25 мин.

500 г ягод терна,

0,5 стакана воды,

2 столовые ложки зелени кинзы,

1,5 столовые ложки зелени укропа,

2–3 дольки чеснока,

1 чайная ложка красного молотого перца.

1. Терн залить водой и отварить на слабом огне под крышкой до полного разваривания.

2. Протереть в пюре, добавить в него мелко нарезанные и молотые пряности, посолить и перемешать, слегка уварить.

Полезные советы

При использовании в качестве заправки к жареным баклажанам можете добавить к этому соусу обжаренный мелко нарезанный лук.

Соус кизиловый

Кизиловый соус идеально подходит к мясу, курице и особенно к рыбе и очень красиво смотрится на столе.

4 порции

Время приготовления: 10–15 мин.

500 г кизила,

0,25 стакана воды,

4 дольки чеснока,

1 чайная ложка кориандра,

1 чайная ложка хмели-сунели,

2 столовые ложки зелени кинзы,

1 столовая ложка зелени укропа,

0,5 чайной ложки красного перца.

1. Зрелый кизил протереть сквозь дуршлаг, освободив от косточек.

2. Добавить к полученному пюре кипяченой воды, толченный с солью и перцем чеснок и остальные пряности и перемешать.

Полезные советы

Можете проварить соус в течение 10 минут. Но учтите, в процессе варки соус брызгается, поэтому нужно его непрерывно мешать, убрать чистые полотенца, посуду вокруг и надеть фартук.

Соус томатный

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

1 кг помидоров,

1 головка чеснока,

2 чайные ложки красного перца,

3 чайные ложки хмели-сунели,

2 чайные ложки кориандра,

зелень кинзы,

1 стручок перца.

1. Помидоры нарезать на четвертинки, сложить в эмалированную посуду, оставить на сутки и затем слить отделившийся светлый сок.

2. Оставшуюся мякоть прокипятить на слабом огне, чтобы сошла кожица, и протереть в пюре или отжать через соковыжималку, отбросив кожицу и семена. После этого продолжать варить пюре на медленном огне до желаемой густоты, помешивая, чтобы масса не пристала ко дну посуды.

3. В полученное пюре добавить истолченный с солью чеснок, кориандр, стручковый перец, зелень кинзы, тщательно перемешать и прогреть еще в течение 3–4 минут.

Полезные советы

Отделившийся светлый сок от помидоров можете использовать для добавки в суп.

Соус сациви

Соус сациви входит в характерную для Грузии группу соусов, для приготовления которых масло смешивается с фруктами, ягодами, соками или с орехами. Соус сациви имеет около полутора десятков разновидностей, однако общий принцип и компоненты приготовления сравнительно постоянны. Также по названию соуса может называться готовое блюдо. Наибольшее распространение из блюд с данным соусом получила курица под соусом сациви, называемая просто «сациви».

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

8 луковиц,

3–4 стакана очищенных грецких орехов,

2 столовые ложки кукурузной или пшеничной муки,

2–3 чайные ложки мелко рубленного чеснока,

1 чайная ложка кориандра,

1 чайная ложка черного молотого перца,

0,5 чайной ложки корицы,

5 бутонов гвоздики,

0,5 чайной ложки хмели-сунели,

1 чайная ложка винного уксуса или 1 столовая ложка гранатового сока,

0,25 чайной ложки красного перца,

0,5 чайной ложки имеретинского шафрана,

0,5 стакана куриного жира, топленого или снятого с бульона,

2–2,5 стакана куриного бульона.

1. На половине порции куриного жира обжарить мелко нарезанный лук. На оставшемся жире пассеровать муку до бледно-желтого цвета, развести ее в охлажденном бульоне, вскипятить.

2. Истолочь грецкие орехи с чесноком, перцем, кориандром и солью (по вкусу), развести в бульоне, влить в подготовленный лук и тушить 15–20 минут.

3. Добавить корицу, гвоздику, хмели-сунели, уксус (или гранатовый сок) и прогреть на медленном огне еще 5–8 минут.

Полезные советы

Можете заправить соус тремя взбитыми яичными желтками. Но делайте это лишь в случае недостатка орехов и слишком жидкой консистенции соуса.

Соус гаро

Гаро – грузинский соус, в состав которого входят толченые грецкие орехи и мелко нарезанные лук, чеснок, кинза, разведенные винным уксусом или гранатовым соком и куриным бульоном, а затем уваренные. Для загущения к теплому соусу добавляют в конце приготовления два – три взбитых яичных желтка и солят по вкусу. Гаро обладает приятным вкусом. Он очень полезен, так как содержит много витаминов.

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

200 г очищенных грецких орехов,

2 стакана куриного бульона,

2 луковицы,

2–3 яичных желтка,

3 столовые ложки зелени кинзы,

0,25 стакана 3 %-ного винного уксуса,

3–4 дольки чеснока.

1. Орехи, мелко нарезанную кинзу, соль истолочь вместе, развести винным уксусом, затем бульоном, добавляя и то и другое постепенно, постоянно размешивая. Затем добавить мелко нарезанный лук, прокипятить около 10 минут и снять с огня.

2. Тщательно взбить яичные желтки, развести их постепенно несколькими ложками теплого, но не горячего соуса, а затем так же постепенно вливать эту смесь в соус, непрерывно размешивая его, чтобы предотвратить свертывание яиц.

Полезные советы

Этим соусом обливают обычно жареную индейку или курицу.

Соус чесночно-уксусный

Ч *тобы еда была вкусной, она должна иметь ярко выраженный вкус – кислый, сладкий, соленый, острый. Поэтому в Грузии очень любят острый чесночно-уксусный соус.*

4 порции

Время приготовления: 45 мин.

2 головки чеснока,

1 луковица,

0,25 стакана 3 %-ного прокипяченного винного уксуса,

0,25 стакана холодной кипяченой воды,

1 чайная ложка кориандра (кинзы, укропа, петрушки, базилика, эстрагона).

Чеснок истолочь с солью, добавить молотые пряности, уксус развести водой и постепенно соединить эту жидкость с чесночной массой, все время растирая.

Полезные советы

Вместо кориандра можете использовать кинзу, укроп, петрушку, базилик или эстрагон .

Соус тклапи

Тклапи – продукт из сухофруктов, который у нас называется «лавашник» или «кислая пастила». Это непременный компонент многих блюд грузинской кухни. Тклапи легко отламывается от целого листа и добавляется в разные блюда. Дозируется в квадратных сантиметрах или «кусочках». Например: «добавить кусочек тклапи величиной с пол-ладони».

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

100 г тклапи,

0,5 стакана кипятка,

3 столовые ложки зелени кинзы,

2 дольки чеснока,

1 чайная ложка красного молотого перца.

1. Тклапи измельчить, положить в фарфоровую чашку, залить кипятком, закрыть блюдцем и оставить на 30 минут для разбухания, плотно закрыв.

2. Тклапи растереть, добавить истолченные с солью пряности, тщательно перемешать.

Полезные советы

Можете использовать тклапи как приправу к грузинскому супу харчо.

Аджика

«Аджиктцатца» на абхазском означает «соль, перетертая с чем-то». С давних времен в Абхазии готовили эту приправу из соли, перца, смеси пахучих трав и чеснока. Ароматную смесь долго и тщательно перетирали на специальном камне круглой или четырехугольной формы, в центре которого есть углубление. Из пряных трав, чеснока и перца при растирании выделяются эфирные масла, которые придают неповторимый аромат этой всемирно известной приправе. Аджика, приготовленная таким способом, имеет очень тонкую консистенцию, которая сравнима со сливочным маслом, поэтому иногда ее называют «абхазским маслом».

За много лет народ изобрел множество рецептов аджики, однако основа у них остается прежней: соль, перец и чеснок. В зависимости от спелости перца, приправа может быть от оранжевого до красного и даже коричневого цвета. Есть и зеленая разновидность аджики, основу которой составляют не перец, а свежие ароматные травы. Аджику добавляют в любую еду или же просто едят вместе с лавашем.

Красная (острая) аджика (Апарпыл джика)

Это острая и ароматная пастообразная масса из красного перца, чеснока, пряных трав (сушеных и зеленых), грецкого ореха и соли.

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г острого красного стручкового перца,

6–8 долек чеснока,

15 г семян кориандра,

по 1 чайной ложке укропа, базилика и чабера (кондари),

50–60 г грецких орехов,

хмели-сунели, соль и орехи – по вкусу.

1. Перец очистить от семян и плодоножек, положить в миску, залить теплой водой, придавить грузом на 3–4 часа.

2. Затем слить воду и растереть перец со всеми специями в ступке пестиком до образования однородной вязкой и ароматной массы. В процессе растирания в ступке чеснока и пряных трав (в особенности их семян) выделяются эфирные масла, которые придают аджике особый аромат, а сама масса при этом делается однородной консистенции.

3. Готовую аджику хранить в стеклянной посуде, плотно закрыв крышкой.

Полезные советы

Специи для аджики именно растирайте, а не пропускайте через мясорубку, что отрицательно сказывается на вкусовых качествах аджики. Прежде всего исчезает аромат. Чтобы сохранить вязкость массы, во время растирания можете добавить грецкие орехи (50–60 г). Это также улучшает вкусовые качества и способствует длительному сохранению аджики.

Зеленая аджика (Ахусхуа джика)

В этой аджике преобладают зеленые пряные травы и незначительная доля зеленого перца и соли.

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

500 г пряной зелени (кинза, мята, укроп, чабер, базилик),

6–8 долек чеснока,

15 г семян кориандра,

50–60 г грецких орехов,

хмели-сунели, соль и зеленый перец – по вкусу.

1. Перец очистить от семян и плодоножек, положить в миску, залить теплой водой, придавить грузом на 3–4 часа.

2. Затем слить воду и растереть перец с травами и специями в ступке пестиком до образования однородной вязкой массы с приятным ароматом.

3. Готовую аджику хранить в стеклянной посуде, плотно закрыв крышкой.

Полезные советы

Зеленой аджикой обычно приправляют молочные продукты (сыры, кислое молоко, творог).

Сухая аджика (Аххыла)

Этой смесью можно приправлять различные растительные, мясные, рыбные блюда, а также острые соусы, соленья.

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

по 50 г семян кориандра, укропа, базилика, чабера (кондари), голубого пажитника,

30 г молотого красного перца,

соль – по вкусу.

Семена пряных трав растереть на специальном камне или в ступке и смешать с молотым сухим перцем и солью. Хранить сухую смесь в закупоренной посуде.

Полезные советы

Для того чтобы сделать из порошка пасту, смешайте смесь с небольшим количеством соли, смочите 3–4 %-ным винным уксусом до получения влажной массы. Хорошо перемешайте массу и закройте в герметичном сосуде.

Блюда из трав

В грузинской кухне широко используют и пряные огородные, и дикие травы – портулак, джанджоли, крапиву, мальву и другие. Круглый год они подаются и к завтраку, и к обеду, и к ужину. Выбор пряностей зависит от сезона года: летом больше зелени, а зимой различных сушеных сборов, в состав которых может входить, кроме плодов, еще кора, стебли, листья и корешки. Известно, что в пряностях много разнообразных полезных веществ: минералов, солей, эфирных масел, фруктозы, аминокислот, фосфора и железа. Может быть, благодаря этим пряностям и большому количеству зелени в рационе, на Кавказе так много долгожителей.

Пробовали ли вы когда-нибудь такое блюдо грузинской кухни, как «пхали» – травы, сваренные и приправленные замечательным ореховым соусом? Если нет, то мы вас научим готовить эти закуски.

Пхали из крапивы

Зелень – обязательная добавка к любому блюду грузинской кухни, а пхали приготовляется только из одних трав: смесь трав мелко измельчают в специальной ступке и потом добавляют орехи и пряности.

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г крапивы,

3 столовые ложки топленого масла,

3 луковицы,

4 веточки укропа или петрушки,

2 яйца,

1 стакан измельченных орехов,

соль – по вкусу.

1. Молодую крапиву или верхушки старой нужно очистить, перебрать и сварить в подсоленной кипящей воде. Как только она сварится – откинуть на дуршлаг и хорошенько отжать.

2. Отдельно на сковороде поджарить в топленом масле нашинкованный лук, добавить мелко нарезанные веточки укропа или петрушки, измельченные орехи и смешать все с вареной крапивой, а затем потушить.

3. Залить блюдо взбитыми яйцами и подержать его на огне до готовности яиц.

Полезные советы

Воспользоваться советами кулинаров Грузии могут многие, ведь крапива растет у нас в избытке.

Пхали из свекольной ботвы

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г свекольной ботвы,

1 стакан кипятка,

2 луковицы,

1 стакан очищенных грецких орехов,

3 дольки чеснока,

2 столовые ложки растительного масла,

по 4 веточки петрушки и укропа,

перец, соли и уксус – по вкусу.

1. Свекольную ботву перебрать, вымыть, залить 1 стаканом кипящей воды и варить 30–40 минут, затем откинуть на дуршлаг, отжать досуха и нарезать на доске.

2. Отдельно зажарить в подсолнечном масле репчатый лук. Чеснок истолочь с зеленью укропа, петрушки, добавить соль, красный перец, орехи. Развести приправу небольшим количеством уксуса.

3. Сваренную ботву смешать с жареным луком и приправой.

Полезные советы

Можете посыпать это блюдо мелко нарезанным зеленым луком.

Пхали из разных трав

Для этого блюда нужны следующие травы: лебеда, жемчужник, чина, мальва. У этих трав собирают верхушки и листья.

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г лебеды, жемчужника, чины, мальвы,

1 стакан очищенных грецких орехов,

1 крупная луковица,

3–4 дольки чеснока,

перец, уксус и соль – по вкусу.

1. Перебрать траву и сварить ее в кипящей подсоленной воде. Хорошо отжать рукой. Нарезать массу на доске.

2. Отдельно приготовить соус. Для этого грецкие орехи нужно натолочь с чесноком, добавив по вкусу перец и уксус. Все это развести кипяченой водой до состояния жидкой белой кашицы.

3. Полученный соус смешать с отваренной травой. Пхали выложить на блюдо и украсить репчатым луком, нарезанным кольцами.

Полезные советы

Обычно варят пхали из смеси трав, но можно использовать и каждую траву в отдельности.

Пхали из молодых стручков фасоли

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г стручков фасоли,

3 ложки сметаны,

3 дольки чеснока,

зелень петрушки и укропа, красный перец, соль – по вкусу.

1. Стручки фасоли очистить, нарезать и сварить.

2. Затем откинуть на дуршлаг, отжать и заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа. Добавить красный перец, толченый чеснок и соль.

Полезные советы

Можете добавить мелко нарезанную зелень базилика, мяты, чабера, петрушки, эстрагона, измельченные грецкие орехи и немного жира. Тушите еще 10 минут, а затем снимите с огня.

Пхали из черемши

В Грузии черемшу используют преимущественно в горячих блюдах, а сырые луковицы, которые собирают до цветения, едят с хлебом и солью.

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г черемши,

2 стакана кипятка,

1 стакан очищенных грецких орехов,

растительное масло и соль – по вкусу.

1. Черемшу перебрать, срезать корешки, обмыть в холодной воде. Варить в кипящей воде 5 минут.

2. Вареную черемшу откинуть на дуршлаг, обдать несколько раз холодной водой и оставить в холодной воде на 1 час.

3. Снова откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, посолить, заправить растительным маслом и измельченными орехами.

Полезные советы

Сушить черемшу не рекомендуется, поскольку в таком состоянии она теряет часть своих ценных качеств.

Щавель с орехами

На протяжении веков щавель использовали в лечебных и косметических целях. А вот в пищу не употребляли, считая овощ несъедобным. Неизвестно, кто и когда догадался впервые попробовать щавель на вкус, но в XVII веке практически весь мир готовил суп из этого растения. Сегодня щавель популярен в кулинарии разных стран мира. В Грузии готовят салаты и долму с добавлением щавеля.

4 порции

Время приготовления: 20–25 мин.

2,5 стакана щавеля,

0,5 стакана грецких орехов,

3 луковицы,

4 веточки кинзы,

молоко и соль – по вкусу.

1. Щавель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и порубить.

2. Орехи истолочь с солью, добавить молоко, лук, кинзу, щавель. Подать в холодном виде.

Полезные советы

Помните, что употреблять щавель можно только до шюля, так как в более поздний период он становится опасным для здоровья: в нем накапливается большое количество щавелевой кислоты.

Салат из жареного перца

4 порции

Время приготовления: 2 ч 30 мин.

1 стручок жгучего зеленого перца,

3 стручка сладкого перца,

1 красная луковица,

2–3 веточки базилика,

4–5 перьев зеленого лука,

2–3 дольки чеснока,

0,25 стакана растительного масла,

1 чайная ложка винного уксуса,

соль и черный молотый перец – по вкусу.

1. Приготовить заправку: половину растительного масла смешать с уксусом, мелко нарезанным базиликом и зеленым луком, добавить измельченный чеснок, по вкусу посолить и приправить перцем, перемешать.

2. Жгучий и сладкий перец очистить от семян, нарезать полосками, обжарить на оставшемся растительном масле 3–5 минут.

3. Залить заправкой, добавить нарезанный кольцами красный лук, перемешать и оставить мариноваться на 1–2 часа. При подаче украсить зеленью, зернами граната.

Полезные советы

Нерафинированные растительные масла с травами, специями или в чистом виде идеально подходят в качестве заправки для салата. Это может быть кукурузное, кунжутное, соевое, ореховое, подсолнечное и оливковое масло.

Крапивный салат с яблоками и орехами

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г свежей молодой крапивы,

4 яблока,

1 стакан измельченных лесных орехов,

2 столовые ложки нерафинированного растительного масла,

0,25 стакана сока лимона,

2 столовые ложки меда,

2 щепотки морской соли.

1. Масло, сок лимона, мед, морскую соль смешать до образования соуса. Свежесобранную крапиву промыть холодной проточной водой, мелко нарезать и залить соусом. Хорошо перемешать (при этом разрушаются жгучие волоски крапивы, и она не будет больше жечь).

2. Яблоко вымыть и натереть, затем добавить туда же нарезанный лесной орех.

Полезные советы

При желании можете добавить в салат мацони или кефир.

Салат из крапивы и орехов

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г крапивы,

1 стакан очищенных грецких орехов,

1 пучок зеленого лука,

1 пучок зелени кинзы,

соль и перец – по вкусу.

1. Крапиву промыть, сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито.

2. Потолочь ядра грецких орехов с солью, добавить мелко нарезанные лук и зелень, все перемешать, посолить, поперчить.

Полезные советы

Особенно хороша порция салата в начале обеда для людей с избыточной массой тела: это блюдо принесет минимум калорий и частично наполнит желудок, вызывая тем самым ощущение сытости и предотвращая переедание. Недаром в Грузии говорят, что салат на ужин – залог крепкого сна и приятных сновидений.

Мальва по-грузински

В грузинской кухне мальва используется как салатная культура, в качестве гарнира и для приготовления супов. Суп из мальвы называют «мелокия».

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г мальвы,

1 головка чеснока,

по несколько веточек зелени петрушки, кинзы и укропа,

винный уксус и соль – по вкусу.

1. Перебранную и тщательно вымытую мальву положить в кастрюлю, добавить немного кипящей воды, отварить до готовности и откинуть на дуршлаг.

2. Остывшую мальву достать из дуршлага, отжать рукой воду, положить на доску и немного измельчить.

3. Затем добавить мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, укроп, толченый чеснок, соль, винный уксус, тщательно перемешать и уложить красиво на тарелку.

Полезные советы

При варке листья мальвы приобретают слизистую консистенцию и ореховый привкус. Используйте блюда из мальвы в качестве диетического продукта при заболеваниях органов пищеварения.

Листья мальвы тушеные

Во многих кавказских странах мальва используется при приготовлении некоторых национальных блюд. В Грузии листья мальвы тушат с помидорами.

4 порции

Время приготовления: 20–25 мин.

500 г листьев мальвы,

2 помидора,

2 луковицы,

1 долька чеснока,

4 столовые ложки растительного масла,

1 столовая ложка винного уксуса,

1 чайная ложка душицы и мяты.

1. Листья мальвы крупно нарезать и потушить в небольшом количестве воды. Лук мелко нарезать и тушить в масле до прозрачности.

2. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на 6–8 частей, выложить в лук, добавить мальву, уксус и размятый чеснок и тушить под крышкой еще 10 минут. Посыпать мелко нарезанной пряной зеленью.

Полезные советы

Семена мальвы имеют сырный вкус. Вы можете добавлять их в качестве приправы в различные блюда.

Блюда из сыра и молока

Кроме пряных и ароматных трав и соусов при приготовлении грузинских закусочных блюд используются также грузинские сыры. Каждая области Грузии может похвастаться своим сыром. Например, Имеретия славится мягким сыром с мятой и пресными сырами с кисломолочным вкусом, такими как сулугуни или имеретинский. Теулети может гордиться бараньим сыром, имеющим форму небольших мешочков. В высокогорье и в восточной части Грузии вас угостят острыми и солеными сырами – кобийским, тушинским и грузинским.

Грузины подают сыр к столу как закуску, и в составе первых и вторых горячих блюд. Сыр могут отваривать в молоке, запекать в тесте, вымачивать и даже жарить на вертеле или сковороде.

Сулугуни жареный

Название «сулугуни» происходит от двух грузинских слов: «сули» – «душа» и «гули» – «сердце». Когда в Грузии дают характеристику щедрым, гостеприимным кавказским застольям, так и говорят – «Суло-да-гуло». Потому и имя рассольному сыру дали такое звучное, богатое – сулугуни, это кушанье – настоящая визитная карточка грузинского застолья.

4 порции

Время приготовления: 10–15 мин.

800 г сыра сулугуни,

1 столовая ложка пшеничной муки,

2–3 столовые ложки топленого масла,

зелень петрушки.

1. Сыр сулугуни (молодой или слабосоленый) нарезать ломтиками толщиной 1,5 см.

2. Сковороду с маслом разогреть, каждый ломтик сулугуни обвалять в муке, положить на сковороду с разогретым маслом, обсыпать сверху мукой, прикрыть тарелкой и жарить 5 минут, затем перевернуть, вновь обсыпать сверху мукой и жарить, не прикрывая тарелкой, еще 3–4 минуты.

3. Подать в горячем виде. Перед подачей украсить зеленью.

Полезные советы

Если сыр будет копченым, мука в блюде не нужна. Эту закуску подают к сухому вину или холодному светлому пиву.

Чемква

Чемква – грузинское блюдо из молока, имеретинского сыра и кукурузной муки.

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

500 г имеретинского сыра,

0,75 л молока,

2,5 стакана кукурузной муки.

1. Сыр натереть на крупной терке, всыпать в кипящее молоко, поварить около 5 минут, растирая, чтобы не было комков.

2. Затем постепенно всыпать кукурузную муку и продолжать варить на умеренном огне, помешивая, до консистенции густой каши, подержать еще 3–5 минут на очень слабом огне. Подавать в горячем виде.

Полезные советы

Чемкву надо есть вместо хлеба с цыпленком тапака и с ореховым соусом бажи.

Сулугуни жареный с помидорами и картошкой

Интересное сочетание картошки, помидоров и сыра в этом блюде удивит вас своей оригинальностью.

2 порции

Время приготовления: 25–30 мин.

500 г сыра сулугуни,

2 помидора,

2 картофелины,

1 луковица,

зеленый лук и кинза для украшения,

растительное масло для жарки.

1. Картофель очистить и нарезать тоненькими кружками.

2. Лук репчатый мелко порубить и пассеровать на растительном масле.

3. Помидоры помыть и тоже нарезать кружками. Сверху на них уложить кружки картошки, лук и сулугуни, порезанный толстым слоем. Закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь. Запекать до готовности картошки.

4. Как только картошка прожариться, снять крышку и дать постоять на огне без крышки еще 2 минуты. Снять с огня и посыпать зеленью.

Полезные советы

Проверять готовность блюда можно зубочисткой – готовая картошка мягкая и легко протыкается. Вкуснее есть прямо с горячей сковородки, так как сулугуни, переложенный на тарелку, быстро остывает.

Эларджи

Эларджи – тягучее блюдо с легким вкусом и ароматом сыра. Приготовить его совсем несложно, если у вас есть мамалыга (круто заваренная каша из кукурузной муки) и имеретинский сыр (чкинти квели).

Вариант 1

Время приготовления: 5 мин.

4–5 частей мамалыги,

1 часть 1–2-дневного имеретинского сыра (заменить ничем нельзя).

1. Нарезать сыр, положить в него готовую мамалыгу.

2. Все тщательно перемешать и разложить эларджи по тарелкам.

Вариант 2

4 порции

Время приготовления: 2 ч 30 мин.

1 кг сулугуни, имеретинского сыра или чанаха,

2 стакана кукурузной крупы-сечки,

1 стакан кукурузной муки,

2 л воды.

1. Кукурузную сечку залить кипятком, варить 1,5–2 часа, помешивая. Затем всыпать небольшими порциями кукурузную муку и варить еще полчаса, помешивая, чтобы не было комков.

2. Снять с огня, добавить тертый на крупной терке сыр, перемешать и варить на очень слабом огне около 5 минут, все время помешивая.

Полезные советы

Не рекомендуется переедать эларджи, особенно на голодный желудок.

Гадазелили

Гадазелили – грузинские сырные лепешки с мятой.

4 порции:

Время приготовления: 15 мин.

600 г имеретинского сыра,

1 стакан молока,

0,5 столовой ложки мяты (мелко рубленная зелень).

1. Молодой сыр имеретинский или сулугуни, свежий или соленый, нарезать тонкими ломтиками, опустить в сотейник с горячим молоком и прогреть, не доводя до кипения, пока он не превратится в тягучую массу.

2. Прогретый сыр переложить в другую посуду, посыпать мятой, смешать и оформить в виде лепешек (по одной на порцию).

3. Подать лепешки в глубокой десертной тарелке, полив молоком, в котором сыр прогревался.

Полезные советы

Имеретинский соленый сыр нужно предварительно вымочить.

Гебжалиа

Гебжалиа – вкусная закуска родом из Менгрелии. Она обладает оригинальным, тонким вкусом и, к сожалению, мало известна за пределами Грузии. Рецепт гебжалиа – прост, а вкус удовлетворит самых притязательных гурманов.

6–8 порций

Время приготовления: 15 мин. плюс 2 ч.

1 кг сыра имеретинского или сулугуни,

1 л молока,

500 г надуги (жирный творог, он производится путем нагревания сыворотки со следующим прессованием сгустка),

200 г сметаны,

1 пучок мяты,

1 стручок перца зеленого,

соль – по вкусу.

1. Сыр порезать на тонкие слои. Мяту промыть, нарезать ее на мелкие кусочки, и растолочь с зеленым перцем.

2. Молоко вскипятить в кастрюльке и поместить туда кусочки сыра. Сырная масса в молоке не должна кипеть, сыр просто должен там растаять. Сыр в молоке размешивать до тех пор, пока он не станет тянуться, затем собрать его в комок и достать из кастрюльки.

3. Выложить комок сыра на мокрую разделочную доску и раскатать его, пока он не остыл. Обмазать раскатанный сыр мятной массой, скатать в рулет и сверху опять обмазать мятой. Действовать нужно быстро, иначе сыр остынет, станет менее эластичным и не будет раскатываться в пласт.

4. Нарезать рулет гебжалиа на кусочки и поместить в миску. Добавить сметану, немного кусочков сыра и мятную массу. Размешивая массу, добавить в нее немного молока, оставшегося после варки сыра, до получения массой консистенции сметаны. Хорошенько смешать все в блендере и поместить туда кусочки гебжалиа. Это блюдо можно подавать как в холодном, так и в теплом виде (можно немного разогреть).

Полезные советы

Если нет молока, то сыр можно варить в воде. Сметану можно заменить мацони.

Перед подачей блюда на стол лучше его оставить на несколько часов в холодильнике, так сок у гебжалии станет ароматнее, да и сама гебжалиа становится вкуснее.

Сыр с перцем

Сыр с перцем – легкая и красивая закуска. Как и все холодные закуски, она готовится очень быстро.

4 порции:

Время приготовления: 15 мин.

500 г молодого имеретинского сыра или брынзы,

0,5 чайной ложки красного перца,

1 столовая ложка зелени тархуна,

1 чайная ложка красного молотого перца.

Сыр покрошить, добавить красный перец и зелень.

Полезные советы

При подаче разложить на тарелке листья зеленого салата и выложить на них сырную смесь.

Толченый имеретинский сыр

4 порции:

Время приготовления: 15 мин.

500 г молодого имеретинского сыра,

1 столовая ложка зелени эстрагона,

2 столовые ложки мяты или 3 чайные ложки сухой мяты,

1 чайная ложка красного молотого перца.

Сыр раскрошить и истолочь вместе с пряностями в деревянной ступке или эмалированной миске. Подавать как закуску с мчади и гоми.

Полезные советы

Можете взять вместо имеретинского сыра молодую слабосоленую брынзу, вымоченную в течение 10 минут в теплой воде с добавлением 50 г сливочного масла.

Мацони

Мацони – кисломолочный напиток, напоминающий простоквашу. Мацони используется в грузинской кухне для приготовления теста для хачапури, а также для приготовления приправ к разным грузинским супам, таким как шечаманды с мацони и борани.

4 порции:

Время приготовления: 10 мин плюс 10 ч.

1 л молока,

100 г мацони или простокваши или сметаны.

1. Молоко вытопить до красно-желтого цвета, охладить до температуры 40 ˚С.

2. Положить закваску, перемешать, обернуть чем-нибудь теплым, стараясь не трясти. Поставить в теплое место на 10 часов и вынести на холод.

Полезные советы

После снятия с мацони утепления желательно не трогать еще часа 2–3, так как в таком случае даст много воды.

Для детских блюд можете взбить мацони в блендере с бананом или клубникой, а для взрослых – добавить мелко нарубленную зелень и чеснок.

Блюда из яиц

В Грузии блюда из яиц готовят с луком, мясом, помидорами, фасолью, зеленью. Предлагаем рецепты приготовления грузинских блюд, в состав которых входят обычные куриные яйца в сыром виде или сваренные вкрутую. Наверняка мало кто останется равнодушным к такому вкуснейшему блюду, как вареные яйца с ореховым соусом.

Яичница с сыром сулугуни

4 порции

Время приготовления: 10 мин.

200 г сыра сулугуни,

10 яиц,

3–4 столовые ложки растительного масла,

зелень тархуна (эстрагона).

1. Молодой сыр сулугуни нарезать на тоненькие продолговатые ломтики, уложить в один слой на сковороду с разогретым жиром.

2. Через 2–3 минуты залить сыр взбитыми яйцами и жарить до готовности.

Полезные советы

К яйцам можно добавить мелко нарезанные листики тархуна (по вкусу).

Вареные яйца с ореховым соусом

3 порции

Время приготовления: 10 мин.

6 яиц,

1 стакан очищенных грецких орехов,

1 долька чеснока,

1 веточка зелени кинзы,

0,25 стакана винного уксуса или гранатового сока,

стручковый перец, имеретинский шафран – по вкусу.

1. Яйца сварить вкрутую, удалить скорлупу, каждое разрезать пополам и уложить на блюдо.

2. Очищенные грецкие орехи, чеснок, стручковый перец, имеретинский шафран и зелень кинзы хорошо истолочь с солью, развести одним стаканом кипяченой холодной воды, добавить винный уксус или гранатовый сок и залить яйца.

Полезные советы

Ореховый соус значительно повышает питательность этого блюда, которое можно подать к овощам, бедным жирами и белками.

Яичница с орехами

Яичница с орехами – типичное грузинское блюдо для завтрака.

3 порции

Время приготовления: 10 мин.

6 яиц,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

3 столовые ложки растительного масла,

лимон и соль – по вкусу,

зелень петрушки или кинзы.

1. Яйца хорошо взбить, добавить соль, толченые грецкие орехи, перемешать, налить на разогретую сковороду с маслом и обжарить.

2. Подать на той же сковороде, отдельно подать лимон.

Полезные советы

При подаче на стол можно украсить яичницу веточками петрушки или кинзы.

Яичница с орехами и луком

2 порции

Время приготовления: 10 мин.

1 луковица,

1 столовая ложка топленого масла,

4 яйца,

0,25 стакана грецких орехов,

соль – по вкусу.

Лук потушить до мягкости, залить взбитыми с орехами яйцами и довести до готовности.

Полезные советы

Подавать, посыпав зеленью, по 2 яйца на порцию.

Супы

От соусов и холодных закусок пора перейти к первым блюдам грузинской кухни – супам. В Грузии супы практически не имеют овощную гущу, но при этом они очень плотные за счет того, что их заправляют целыми сырыми яйцами или их желтками, крупами, орехами, острыми соусами и другими продуктами. Кроме того, грузинские супы высококалорийные. Например, хаши – очень крепкий бульон из говяжьих и бараньих ног, рубца и сычуги. Его едят только по утрам, а не на обед и, тем более, не на ужин. Суп мужужи (похож на холодец) готовят из свиных ножек и хвостов и из молодой мясной свинины, чаще всего поросенка. Каждый вид мяса готовится отдельно, после чего они соединяются в супе. И как не вспомнить о самых популярных грузинских супах: «бозбаши» (суп из баранины), «чихиртма» (суп из баранины или чаще всего из мяса домашней птицы на яично-кислой основе) или «харчо». Если же вы не знаете вкуса этих супов, то мы вам советуем обязательно попробовать эти блюда!

Харчо

Харчо – острый грузинский суп. В переводе – суп из говядины, хотя грузины довольно часто готовят харчо и с бараниной, и со свиными ребрышками, и с мясом птицы, но на говяжьем бульоне. Обязательным ингредиентом супа является рис, особый набор пряных трав, подкислители (томаты, сливы, алыча или тклапи) и чеснок.

4 порции

Время приготовления: 2,5 ч.

500 г говядины,

3–4 луковицы,

0,5 стакана риса,

1 стакан растертого тклапи (засушенного пластинами пюре из алычи),

4–5 долек чеснока,

1 стручок горького перца,

0,5 стакана зелени укропа, петрушки и кинзы (кроме веток),

2 чайные ложки хмели-сунели, лавровый лист, соль, шафран, кориандр.

1. Жирную говядину (грудинку или рульку) нарезать небольшими кусками, промыть, залить 2–2,5 л холодной воды и варить около 2 часов на умеренном огне, затем положить промытый рис, мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки и кинзы (по 2 веточки, связанные в пучок).

2. За 10–15 минут до окончания варки добавить толченый чеснок, стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, тклапи (предварительно размочить и протереть через сито) или вареные и протертые через сито ткемали (алычу), или очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры, или томат-пюре, или гранатовый сок, или винный уксус. Добавить хмели-сунели, шафран, кориандр, лавровый лист и соль.

3. Перед подачей харчо должен настояться 30 минут. При подаче на стол посыпать пряной зеленью (укропа, кинзы и петрушки).

Полезные советы

Тклапи можно заменить алычой, помидорами, томатом-пюре, гранатовым соком по вкусу.

Мало знать, как готовить харчо, важно понимать, в каких случаях его нужно подавать. Суп харчо – далеко не диетическое блюдо, так как он содержит огромное количество жира. Сочетание букета приправ, добавляемых в суп, может стать не только неполезным, но и небезопасным для здоровья человека.

Употреблять такой суп часто не стоит. Зато в поездках на природу вы можете приготовить харчо в котелке и на костре. Для детского питания харчо категорически не подходит.

Харчо из курицы с орехами

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

1 курица,

4 луковицы,

1,5 столовой ложки муки,

0,5 стакана ткемали (или 500 г помидоров),

1 стакан очищенных грецких орехов,

4–5 долек чеснока,

1 чайная ложка хмели-сунели,

1 чайная ложка толченых семян кинзы,

2 столовые ложки зелени кинзы,

черный и душистый перец, лавровый лист, соль – по вкусу.

1. Предварительно подготовленную и промытую куриную тушку нарезать небольшими кусочками, залить 2–2,5 л холодной воды и варить до полуготовности мяса.

2. В отдельной кастрюле потушить мелко нарезанный лук с жиром, снятым с бульона, добавить куски курицы, вынутые из бульона, и тушить, периодически помешивая, еще 15 минут.

3. Всыпать пшеничную или кукурузную муку, через 5 минут влить куриный бульон, поварить 10–15 минут.

4. Положить сваренные и протертые через сито ткемали или помидоры, дать закипеть и заправить разведенными в бульоне толчеными грецкими орехами, чесноком, лавровым листом, хмели-сунели, солью, зеленью кинзы.

Полезные советы

Суп харчо должен получиться с кислинкой и с явно выраженным чесночным ароматом.

Харчо с ткемали

6 порций
Время приготовления: 2,5 ч.
600 г говяжьей грудинки,
2 л воды,
0,5 стакана риса,
соль – по вкусу.
1 большая луковица,
2–3 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка молотого кориандра,
2 лавровых листа,
5–6 горошин душистого перца,
2 столовые ложки соуса ткемали или 10 кислых слив,
1 небольшой пучок петрушки,
1 чайная ложка хмели-сунели,
1 чайная ложка имеретинского шафрана,
2–4 дольки чеснока,
1 небольшой пучок кинзы,
1 небольшой пучок базилика.

1. Грудинку нарезать на куски толщиной 4–5 см, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить около 2 часов на среднем огне.

2. Затем мясо вынуть, бульон процедить, снова довести до кипения.

3. Рис промыть, всыпать в кипящий бульон и вернуть в кастрюлю мясо. Подсолить по вкусу. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до прозрачности.

4. Через 10 минут добавить в кастрюлю обжаренный лук, кориандр, лавровый лист и душистый перец. Варить до готовности риса около 15 минут.

5. Добавить в суп ткемали или измельченные сливы и мелко нарезанную петрушку. Всыпать хмели-сунели и шафран. Варить еще 5–10 минут. Снять кастрюлю с огня.

6. Чеснок очистить, истолочь. Кинзу и базилик вымыть, мелко нарезать. Перед подачей добавить в харчо чеснок и зелень, настаивать под закрытой крышкой 10–15 минут.

Полезные советы

«Ткемали» – это красная алыча, поэтому соус ткемали всегда красного цвета.

Харчо с гранатовым соком

4 порции
Время приготовления: 2,5 ч.
2,5 л воды,
500 г говяжьей грудинки или рульки,
4 луковицы,
0,5 стакана риса,
0,5 стакана гранатового сока,
2 чайные ложки хмели-сунели,
0,5 чайной ложки семян кориандра,
4 дольки чеснока,
1 корень петрушки,
2 столовые ложки зелени петрушки,
1 столовая ложка зелени базилика или сельдерея,
10 горошин черного перца,
0,5 чайной ложки красного перца,
0,5 стакана грецких орехов,
1 столовая ложка кукурузной или пшеничной муки,
3 лавровых листа,
1 столовая ложка зелени кинзы,
1 щепотка имеретинского шафрана.

1. Говядину нарезать на куски размером 3˚4 см, промыть, залить 2–2,5 л холодной воды и варить около 2 часов на умеренном огне.

2. Мясо вынуть, бульон процедить, довести до кипения, засыпать в него хорошо промытый рис, вновь положить мясо, посолить и через 10 минут засыпать часть пряностей. Рис варить до готовности (20 минут), за 5 минут до готовности риса положить толченые грецкие орехи.

3. Залить гранатовый сок. Одновременно засыпать новую партию пряностей и варить не более 5 минут, после чего настаивать под закрытой крышкой 3–5 минут.

4. Пряности в первой закладке вместе с рисом: мелко нарезанный лук, обжаренный с кукурузной мукой, петрушка (корень), кориандр (семена), лавровый лист, черный перец.

5. Пряности во второй закладке вместе с тклапи: зелень петрушки, хмели-сунели, красный перец, корица, имеретинский шафран.

6. Пряности в третьей закладке после снятия харчо с огня: толченый чеснок, зелень кинзы и базилика.

Полезные советы

Желательно брать для харчо говядину на косточке.

Харчо из осетрины и севрюги с орехами

4 порции
Время приготовления: 30 мин.
500 г осетрины,
4 луковицы,
1 морковь,
по 2 веточки петрушки и сельдерея с корешками,
1 лавровый лист,
5 горошин душистого перца,
1 столовая ложка пшеничной муки,
2–3 дольки чеснока,
0,5 чайной ложки кориандра,
1 чайная ложка хмели-сунели,
1 стакан очищенных грецких орехов,
ткемали, помидоры или тклапи,
стручковый перец, зелень петрушки, кинза или укроп.

1. Осетрину или севрюгу сварить целиком до полуготовности, добавить головку лука в кожуре, морковь, петрушку, сельдерей, лавровый лист, душистый перец и соль.

2. Рыбу вынуть, нарезать на маленькие кусочки, бульон процедить, а жир снять и поместить в другую кастрюлю, добавив мелко нарезанный репчатый лук. Хорошо потушить. Затем высыпать пшеничную муку, помешать и тушить в течение 5 минут. После этого залить бульоном. Когда закипит, опустить туда кусочки рыбы и варить 10 минут.

3. За 10 минут до конца варки добавить толченые чеснок, кориандр, мелко нарезанную зелень петрушки, укроп, хмели-сунели, стручковый перец и предварительно сваренные ткемали или помидоры, протертые через сито (можно замоченный в горячей воде и протертый через сито кислый лаваш), а также в предварительно охлажденном бульоне развести толченые грецкие орехи.

4. Перед подачей на стол в тарелку насыпать мелко нарезанной зелени по вкусу.

Полезные советы

Осетрина сама по себе вкусная с характерным ароматом, поэтому если у вас нет каких-то особых специй, не волнуйтесь – суп харчо все равно получится вкусным.

Татариахни из говядины

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

500 г говядины,

2 моркови,

по 2 веточки сельдерея и петрушки с корешками,

1 лавровый лист,

зелень петрушки,

укроп, стручковый перец, чеснок.

1. Мясо вымыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с холодной водой (6–8 стаканов), поставить вариться. При закипании снять пену.

2. За полчаса до окончания варки положить нарезанную кружочками морковь и букет зелени с корешками. За 10 минут до окончания варки добавить лавровый лист и стручковый перец.

3. Подать суп, посыпав зеленью петрушки, укропом и толченым чесноком.

Полезные советы

Для этого супа лучше брать жирную говядину (грудинку, кострец или рульку).

Чихиртма из курицы

Это грузинский густой суп с необычной технологией приготовления. Как правило, чихиртму готовят на бульоне из домашней птицы, реже из баранины. Чихиртма характеризуется полным отсутствием овощной гущи. Особенность густого супа на Кавказе – введение в суп на определенном этапе взбитого яйца, иногда только желтка, иногда и желтка, и белка. Добавляют некий кислый компонент (либо домашний натуральный виноградный уксус, либо сок граната). Технология достаточно сложная, ее надо освоить, иначе белок свернется и получится суп с хлопьями. Это блюдо используется как на первое, так и на второе.

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

700 г филе курицы,

2 чайные ложки муки,

2 луковицы,

1 морковь,

3 желтка,

3–4 ложки винного уксуса,

шафран, зелень кинзы, черный перец, соль – по вкусу.

1. Сварить бульон из филе курицы и целой моркови.

2. Готовый бульон процедить, положить в него мелко нарезанный пассерованный лук и белый соус.

3. Для приготовления белого соуса пассеровать муку в жиру, разбавляя небольшим количеством бульона. Затем добавить перец, уксус, дать вскипеть и снять с огня.

4. Яичный желток взбить, добавить рубленую зелень, прокипяченный уксус, шафран и постепенно ввести эту массу в горячий бульон при непрерывном помешивании.

5. При подаче на стол положить в тарелку 2–3 куска отварной курицы, залить супом и посыпать зеленью.

Полезные советы

Для того чтобы желток не свернулся, не доводите до кипения заправленный им суп.

Хашлама

Хашлама – суп из нежной телятины с корнями петрушки и сельдерея, заправленный чесноком и петрушкой. В Кахетии готовят самую простую и самую вкусную хашламу. Самое главное в приготовлении хашламы – правильно выбрать мясо: телячью грудинку, мясо на ребре с хрящевыми кусочками.

4 порции

Время приготовления: 1,5 ч.

1 кг телятины,

по 2 шт. корня петрушки, моркови и сельдерея,

1 луковица,

2–3 лавровых листа,

чеснок, зелень петрушки и соль – по вкусу.

1. Телятину нарезать на порционные куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она лишь немного покрыла мясо, накрыть кастрюлю крышкой и поставить варить. Чтобы бульон получился прозрачным, до закипания снять пену.

2. Добавить нарезанные крупными кусками корень петрушки, моркови и сельдерея и целую неочищенную луковицу, 2–3 лавровых листа, которые к концу варки удалить. За 5 минут до готовности мяса добавить в суп соль.

Полезные советы

Перед подачей на стол к порционным кускам вареного мяса в каждую тарелку добавьте хорошо истолченный чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки и подлейте небольшое количество мясного отвара, полученного при варке телятины.

Бозартма из баранины

Бозартма – суп из жирной баранины или из домашней птицы с небольшим количеством жидкости, с легкой кислинкой. Основные и единственные овощи в бозартме – это лук и помидоры, которые можно заменить гранатовым соком. Бульон в бозартме из-за большого количества лука и малого количества воды настолько концентрированный, что напоминает луковый соус. Набор пряностей в бозартме сильно меняется в зависимости от вида (нежности) мяса – баранины, курицы или цыпленка.

6 порций

Время приготовления: 1 ч 50 мин.

500–700 г жирной баранины,

4 луковицы,

5 помидоров,

3 столовые ложки зелени кинзы и петрушки, перец черный: молотый или горошек, соль.

1. Нарезанную небольшими кусками жирную баранину залить холодной водой так, чтобы она покрыла мясо, дать закипеть, снять пену и варить 1,5 часа.

2. Мясо вынуть из бульона и тушить на жире, снятом с бульона, вместе с нашинкованным луком до тех пор, пока лук не приобретет красноватый оттенок. Добавить мелко нарезанные помидоры, потушить до выделения из них сока, затем все залить процеженным бульоном, положить соль, перец, мелко нарезанную зелень кинзы и дать еще раз закипеть.

Полезные советы

При подаче в каждую тарелку с бозартмой положите немного растертого чеснока.

Бозартма из курицы

Использование огромного количества пряных трав позволяет добиться уникального вкуса этого супа. Попробовав бозартму, вы сможете понять суть грузинской кухни, даже не побывав в этой стране.

4 порции

Время приготовления: 1 ч 10 мин.

1,25 л воды,

1 курица,

6 луковиц,

4 помидора,

1 стакан гранатового сока,

3 столовые ложки сливочного или орехового масла,

1 столовая ложка зелени кинзы,

1 столовая ложка зелени петрушки,

0,5 столовые ложки зелени чабера (кондари),

1 столовая ложка зелени укропа,

1 чайная ложка мяты,

1 щепотка кардобенедикта (имеретинского шафрана),

4–5 долек чеснока,

1 чайная ложка красного молотого перца.

1. Хорошенько ополоснуть курицу, острым и большим ножом разрезать ее на куски. Отдельно вскипятить воду, залить куски курицы, поставить на средний огонь, довести до кипения, проварить 15 минут.

2. Вынуть куски мяса из бульона, поместить на сковороду и пассеровать. Очистить луковицу, добавить к мясу. Протушить на протяжении 10 минут.

3. Процедить сквозь мелкое сито бульон, влить его к пассерованному мясу. Суп варить 10 минут.

4. Помидоры в отдельной посудине разварить до состояния пюре и добавить в суп. Влить гранатовый сок, засыпать пряности и варить еще 15 минут.

5. Дать настояться около 15 минут и подавать к столу.

Полезные советы

Добавка в суп хмели-сунели не испортит его вкус, хотя в классическом рецепте она отсутствует.

Бозартма из цыплят

Бозартму из цыплят готовят так же, как и бозартму из кур, но цыплят, разрубив на небольшие куски, следует обжаривать и тушить без предварительной варки, а затем уже заливать кипятком и варить всего 10 минут, заправив в конце варки приготовленными, как указано в предыдущем рецепте, помидорами и пряностями.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

2 цыпленка,

4 луковицы,

5 помидоров (или 0,25 стакана гранатового сока),

50 г сливочного масла,

по 2–3 веточки пряной зелени (кинзы, базилика, мяты, петрушки, укропа),

4 дольки чеснока, толченый стручковый перец, соль.

1. Цыплят, разрубленных на небольшие куски, потушить в сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком. Затем залить 1,3 л кипятка и варить 10 минут.

2. Заправить цыплят отдельно разваренными помидорами или гранатовым соком, мелко нарезанной зеленью кинзы, базилика, мяты, петрушки, укропа, положить толченый стручковый перец, чеснок и варить еще 5 минут.

Полезные советы

Учтите, что суп этот лучше есть сразу. Потому что после ночи в холодильнике он желируется.

Суп-бозбаши

Суп-бозбаши (в армянской кухне бозбаш) распространен у кавказских народов, в него обязательно кладется турецкий горох (нут) и каштаны, баранина и разнообразные кавказские приправы.

Вариант 1

6 порций

Время приготовления: 1 ч 50 мин.

500 г баранины,
50 г курдючного сала,
0,25 стакана риса,
3–4 луковицы,
0,5 стакана гороха-нута,
100 г каштанов,
2 яичных желтка,
4–5 веточек зелени кинзы,
2 веточки зелени эстрагона,
2 капли соуса сацебели,
черный перец и соль – по вкусу.

1. Обмытую баранину с курдючным салом сварить так же, как описано в предыдущем рецепте.

2. Готовый бульон процедить, вновь заложить в него сваренную баранину и рубленное курдючное сало, добавить рис, очищенные и мелко нарезанные каштаны, замоченный в холодной воде лущеный горох-нут, нашинкованный репчатый лук и варить до готовности всех продуктов.

3. Затем, влив яичный желток, предварительно разбавленный небольшим количеством супа, довести суп до кипения и тотчас же снять с огня, после чего всыпать мелко нарезанную зелень кинзы и эстрагона, молотый черный перец и соль, добавить 2 капли соуса сацебели.

Полезные советы

Если у вас нет гороха-нута и каштанов, то можете приготовить суп-бозбаши и без этих продуктов.

Вариант 2

6 порций

Время приготовления: 1 ч 50 мин.

500 г баранины,
30–50 г курдючного сала,
1 луковица,
1 столовая ложка толченого риса,
0,5 стакана гороха-нута,
100 г каштанов,

8–10 стаканов холодной воды,
7–8 веточек зелени кинзы,
2 веточки зелени петрушки,
2 капли соуса сацебели,
черный перец и соль – по вкусу.

1. Жирную баранину хорошо обмыть холодной водой, нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанное курдючное сало вместе с зеленью кинзы, очищенные и мелко нарезанные каштаны, замоченный в холодной воде лущеный горох-нут, залить 8–10 стаканами холодной воды, накрыть крышкой и поставить варить. Появившуюся при закипании пену снять шумовкой, после чего добавить нарезанный репчатый лук, толченый рис и варить до готовности мяса.

2. К концу варки добавить молотый черный перец и мелко нарезанную зелень кинзы (2–3 веточки) и петрушки, 2 капли соуса сацебели.

Полезные советы

Каштаны можете заменить картофелем.

Вариант 3

6 порций

Время приготовления: 1 ч 50 мин.

500 г баранины,
50 г курдючного сала,
30–40 г лука репчатого,
0,5 стакана гороха-нута,
100 г каштанов,
8–10 веточек зелени кинзы,
2 капли соуса сацебели,
ткемали, алыча или сливы, черный перец, соль и зелень петрушки – по вкусу.

1. Вскипятить 8–10 стаканов воды. В кипящую воду опустить нарезанную кусками и хорошо обмытую жирную баранину с кусочком курдючного сала, очищенные и мелко нарезанные каштаны, замоченный в холодной воде лущеный горох-нут, и, накрыв крышкой, поставить варить. Появляющуюся на поверхности пену снимать шумовкой.

2. Репчатый лук очистить, пропустить через мясорубку и добавить в кипящий суп.

3. Вынуть из супа еще недоварившееся курдючное сало, нарезать его или пропустить через мясорубку вместе с зеленью кинзы и положить обратно в кастрюлю. Через 20–25 минут добавить соль, молотый черный перец и, дав закипеть, снять с огня.

4. Перед подачей на стол добавить мелко нарезанную зелень

петрушки и 2 капли соуса сацебели.

Полезные советы

В конце варки супа можете положить в суп предварительно сваренные и процеженные ткемали, алычу или кислые сливы и поварить еще 5 минут .

Суп-бозбаши с баклажанами и стручковой фасолью

6 порций

Время приготовления: 1 ч 50 мин.

500 г жирной баранины,

2 луковицы,

1 баклажан,

2 стручка болгарского перца,

100 г каштанов,

200 г стручковой фасоли,

3–4 помидора,

2 капли соуса сацебели,

зелень кинзы, чеснок и соль – по вкусу.

1. Жирную баранину нарезать на куски, залить 6–8 стаканами воды и сварить. Вареную баранину вынуть, обжарить на жире, снятом с бульона, и снова залить предварительно процеженным бульоном.

2. Репчатый лук мелко нарезать, пассеровать на жире, снятом с бульона, и положить в суп. Когда суп закипит, добавить промытые нарезанные баклажаны, очищенные и мелко нарезанные каштаны, помидоры, стручки фасоли, болгарский перец (стручковый) и варить до готовности.

Полезные советы

Мелко нарезанная зелень кинзы, толченый чеснок и соль добавляются во время варки, а соус сацебели – в готовое блюдо.

Суп-бозбаши с фрикадельками

Вариант 1

6 порций

Время приготовления: 1 ч 50 мин.

500 г баранины (мякоти),
200 г бараньих костей,
100 г гороха-нута,
100 г каштанов,
0,5 стакана риса,
2 луковицы,
2 помидора или 0,5 стакана томата-пюре,
1 морковь,
1 яйцо,
2 капли соуса сацебели,
перец, корица, гвоздика и соль – по вкусу.

1. Из бараньих костей сварить бульон, процедить. В процеженный бульон опустить очищенные и мелко нарезанные каштаны, замоченный в холодной воде лущеный горох-нут и варить до готовности.

2. Тем временем сырое баранье мясо (мякоть) два раза пропустить через мясорубку, добавить к нему наполовину сваренный рис, соль, молотый черный перец, молотые корицу и гвоздику, сырое яйцо и хорошо размешать.

3. Полученную массу разделить на фрикадельки. Нашинкованный лук поджарить на жире, снятом с бульона, и опустить в кипящий суп. Дав супу еще раз закипеть, добавить остальные продукты: нарезанную кубиками морковь, ломтики свежих помидоров (с которых предварительно снята кожица) или томат-пюре, 2 капли соуса сацебели.

Полезные советы

Фрикадельки опускайте постепенно, одну за другой, и затем, посолив, оставьте суп на огне до готовности.

Вариант 2

6 порций

Время приготовления: 1 ч 50 мин.

500 г бараньего мяса,
30 г курдючного сала,
1 луковица,
1 столовая ложка толченого риса,
100 г гороха-нута,
100 г каштанов,
3 веточки зелени кинзы,

2 капли соуса сацебели,
соль – по вкусу.
Для фрикаделек:
1 луковица,
1 яйцо,
4 веточки зелени кинзы,
толченый рис – сколько потребуется,
корица, перец и соль – по вкусу.

1. Мякоть баранины отделить от костей. Кости и курдючное сало обмыть, положить в кастрюлю, залить 8–10 стаканами холодной воды, добавить очищенные и мелко нарезанные каштаны, замоченный в холодной воде лущеный горох-нут и поставить варить. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой.

2. Полуготовое курдючное сало вынуть из кастрюли, мелко нарезать вместе с зеленью кинзы, а бульон процедить. В процеженный бульон положить нарезанное курдючное сало, мелко нарезанный репчатый лук, толченый рис, соль и продолжать варку.

3. Приготовление фрикаделек: мякоть баранины пропустить 2 раза через мясорубку вместе с зеленью кинзы и репчатым луком. В полученную массу добавить молотый черный перец, молотую корицу, соль и яйцо, все это тщательно размешать и разделить в виде фрикаделек-шариков величиной с грецкий орех. Опустить фрикадельки одну за другой в кипящий суп, добавить 2 капли соуса сацебели и варить до готовности.

Полезные советы

Можете обвалять фрикадельки в рисовой муке.

Вариант 3

6 порций

Время приготовления: 1 ч 50 мин.

500 г жирной баранины,
3 луковицы,
0,5 стакана риса,
100 г гороха-нута,
100 г каштанов,
1 яйцо,
2 яичных желтка,
1 морковь,
1 веточка зелень петрушки,
2 капли соуса сацебели,
зелень кинзы, перец и соль – по вкусу.

1. Мякоть баранины отделить от костей. Из костей сварить бульон, добавив во время варки морковь, очищенные и мелко

нарезанные каштаны, замоченный в холодной воде лущеный горох-нут, веточку зелени петрушки и головку лука. Готовый бульон процедить.

2. Нашинкованный лук поджарить на жире, снятом с бульона, и опустить в кипящий процеженный бульон. Одновременно приготовить фрикадельки: сырую баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, смешать с полусваренным рисом, добавить соль, молотый перец и сырое яйцо. Затем разделать фрикадельки-шарики величиной с грецкий орех и постепенно, одну за другой, опустить их в кипящий бульон.

3. Перед подачей на стол суп заправить яичным желтком, разведенным небольшим количеством супа, посолить, посыпать измельченной зеленью кинзы и добавить 2 капли соуса сацебели.

Полезные советы

Можете обвалять фрикадельки в толченом рисе.

Шечаманды с мацони

Шечаманды – вегетарианские супы без овощей и круп, загущенные мучной заправкой и приготовляемые на молочнокислой, фруктово-кислой и орехово-зеленной основе. Шечаманды на молочнокислой основе заправляют яйцами .

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

1 л мацони,

0,5 л воды,

2 столовые ложки пшеничной муки,

4 луковицы,

50 г сливочного масла,

2–3 яйца,

1 чайная ложка мяты,

1 столовая ложка кинзы или эстрагона,

1 столовая ложка укропа.

1. Развести мацони водой, постепенно подливая ее, взбить до получения однородной массы. В части этой смеси развести муку, посолить, соединить с остальной жидкостью.

2. Мелко нарезанный лук потушить в масле.

3. Соединить продукты, поставить варить на 15 минут (после закипания), помешивая. В конце варки заправить пряностями.

4. Заправить яйцами одним из двух способов.

Первый способ: яичные желтки развести в чашке остуженного супа и влить их в остальной суп, снятый с огня, быстро размешивая.

Второй способ: яйца взбить, влить их в суп, непрерывно помешивая и не доводя до кипения шечаманды, снять его с огня, как только яйца начнут свертываться.

Полезные советы

В качестве пряностей используйте лука больше в 2–3 раза, чем в обычные супы. Не забудьте чеснок, мяту, укроп, эстрагон, сельдерей, петрушку.

Шечаманды с грибами

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

1 кг грибов,

4–6 луковиц,

2 столовые ложки кукурузной муки,

50 г сливочного масла,

50 г грецких орехов,

соль, перец, чеснок, зелень – по вкусу.

1. Грибы отварить и нарезать соломкой.

2. Лук нарезать кольцами, разрезать их на четвертинки и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, затем добавить грибы, тушить 15 минут.

3. Готовую зажарку выложить в грибной бульон, добавить разведенную в 1 стакане охлажденного бульона кукурузную муку, кипятить 10 минут.

4. Добавить толченый чеснок и грецкие орехи, соль и перец, варить 5 минут.

5. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Полезные советы

Шампиньоны, вешенки, опята и даже рыжики для этого супа не подойдут. Нужны грибы с сильным грибным запахом: маслята, белый гриб. Если у вас нет домашней заготовки, то купите в супермаркете пакетик замороженных грибов.

Шечаманды с кизилом

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500–750 г кизила,

1 л воды,

2 луковицы,

2 столовые ложки пшеничной муки,

4–5 долек чеснока,

1 столовая ложка мяты.

1. Кизил протереть через эмалированный дуршлаг, и сок с мякотью поместить в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду.

2. Выжимки и косточки залить водой и прокипятить в эмалированной посуде в течение 5–7 минут. Отвар процедить, добавить мелко нарезанный лук, разведенную в части отвара муку и проварить 15 минут.

3. За 1 минуту до готовности заправить мятой и чесноком и прибавить сырой кизиловый сок с мякотью.

Полезные советы

Этот суп можно подавать в теплом и в холодном виде.

Шечаманды с орехами и пряной зеленью

4 порции
Время приготовления: 25 мин.
1,25 л воды,
3 лука-порея,
1 луковица,
0,5 стакана толченых орехов,
1 сельдерей (корень и зелень),
1 петрушка (корень и зелень),
2 столовые ложки кинзы,
1 столовая ложка укропа,
1 столовая ложка мяты,
2 столовые ложки кукурузной или пшеничной муки.

1. Лук-порей и коренья нарезать мелко, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут до окрашивания воды в зеленоватый цвет.

2. Затем заправить мукой и толчеными орехами, разведенными в 100 мл остуженного бульона, и варить еще 8 минут, после чего заправить мелко нарезанной пряной зеленью и дать постоять под крышкой 5 минут.

Полезные советы

Для этого блюда можете взять следующие орехи: фундук, буковые орешки, миндаль. Хотя в Грузии чаще всего используют грецкие орехи.

Суп из грецких орехов с луком

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

1 стакан очищенных грецких орехов,

4–5 луковиц,

1 столовая ложка пшеничной муки,

2–3 желтка,

2 чайные ложки винного уксуса,

50 г сливочного масла,

пряная зелень (петрушки, укропа, кинзы), соль – по вкусу.

1. Очищенные грецкие орехи хорошо истолочь, добавить мелко нарезанный лук, залить 0,5 стакана воды и потушить.

2. Влить 1 л кипятка, в который добавлена мука, разведенная в небольшом количестве винного уксуса.

3. Через 15–20 минут после окончания варки положить мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы и укропа, соль, дать закипеть и снять с огня.

4. В суповой миске растереть яичные желтки и, непрерывно помешивая, залить их супом, добавить сливочное масло.

Полезные советы

Обдайте орехи кипятком, очистите их от тонкой кожицы, а после этого истолките.

Суп из лобио

4 порции

Время приготовления: 3 ч.

250–300 г лобио (белая или пестрая фасоль),

1 небольшая луковица,

1 средняя морковь,

1 красный помидор,

0,5 стакана круглого риса,

по небольшому пучку петрушки, кинзы и укропа,

чеснок, аджика, лавровый лист, соль – по вкусу.

1. Фасоль перебрать и замочить на ночь в холодной воде, затем слить воду, налить свежую – в пропорции 1:5 – и поставить на огонь. Варить нужно долго, до мягкости, примерно 2 часа.

2. Достать шумовкой горсть фасоли, размять и положить обратно в кастрюлю, чтобы суп приобрел нужную густоту.

3. Морковь натереть на крупной терке. Луковицу мелко порезать.

4. Нагреть в сковородке масло, зажарить в нем лук, добавить тертую морковь и потушить все вместе на среднем огне.

5. Срезать с помидора верхушку, натереть ее на терке, оставшуюся кожицу выбросить. Влить помидорную массу в сковородку и тушить с остальными овощами 10 минут.

6. Промыть рис и добавить в кастрюлю с фасолью. Варить до тех пор, пока рис не разварится (около 30 минут).

7. Выложить в кастрюлю тушеные овощи, хорошо перемешать и варить 15 минут.

8. Мелко порубить зелень, положить в суп. Чеснок измельчить с солью, добавить в суп вместе с лавровым листом и аджикой, поварить еще несколько минут и выключить огонь.

Полезные советы

Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой она варится, слить сразу же после закипания, затем снова залить холодную воду. Добавить в нее при этом три ложки растительного масла.

Суп из красной фасоли

4 порции

Время приготовления: 2 ч 15 мин.

300 г красной фасоли,

100 г очищенных грецких орехов,

2 луковицы,

5–6 долек чеснока,

1 чайная ложка перца,

2 столовые ложки зелени кинзы, петрушки и укропа,

2 чайные ложки винного уксуса,

соль – по вкусу.

1. Фасоль перебрать, вымыть, залить 1 л кипящей воды и варить до тех пор, пока она не разварится.

2. Фасоль хорошо размять, всыпать толченые грецкие орехи, мелко нарезанные лук и чеснок, черный молотый перец, перемешать, варить еще 5–7 минут.

3. Добавить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки и укропа, винный уксус, дать покипеть 5 минут и снять с огня.

Полезные советы

Варите фасоль на слабом огне под крышкой, и не перемешивайте ее в процессе варки.

Мятный суп

6 порций

Время приготовления: 20–25 мин.

2 л воды,

0,5 стакана кукурузной белой муки мелкого помола,

1 пучок мяты,

100 г сыра сухих сортов – имеретинского или сулугуни.

1. На большом огне вскипятить в кастрюле 2 л воды. Отдельно в тарелке развести в маленьком количестве теплой воды кукурузную муку, хорошенько размешать, чтобы не было комочков.

2. Потом убавить огонь под кастрюлей с водой до среднего. Влить в кипящую воду кукурузную кашицу, тщательно помешивая, чтобы не было комочков. Варить на медленном огне, не переставая помешивать, пока не испарится запах сырой муки, примерно 15–20 минут.

3. Мелко порубить мяту, положить в суп, перемешать и варить 5 минут.

4. Натереть сыр на крупной терке, снять суп с огня и добавить в него тертый сыр. Быстро перемешать и сразу разлить по теплым тарелкам – чтобы сыр не слипся в комок.

Полезные советы

Подавайте этот суп к столу сразу же, как только сняли с огня.

Гороховый суп с беконом

Очень сытный и вкусный суп с горохом. Его можно готовить и без мяса, тогда у вас получится постный суп с большим содержанием белка.

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

100 г лущеного гороха,

8 ломтиков копченого бекона с прослойками жира,

1,5 л бульона говяжьего или куриного,

1 морковь,

2 луковицы,

2 столовые ложки сливочного масла,

0,5 чайной ложки сушеных трав (смесь),

соль и перец – по вкусу,

зелень петрушки – для оформления.

1. Залить горох холодной водой и оставить замачиваться на ночь. Воду слить.

2. Нарезать морковь кубиками, а лук кольцами. Обжарить овощи в растительном масле в течение 5 минут.

3. Добавить нарезанный кубиками бекон, жарить еще 3 минуты.

4. Добавить бульон и горох. Приправить солью, перцем и травами. Варить на слабом огне 1 час.

5. Протереть через сито, затем довести гороховый суп с беконом до кипения.

6. Разлить суп по порционным тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Полезные советы

Для придания супу более острого вкуса перед окончанием варки можно добавить по вкусу перец и ткемали.

Гороховый суп довольно калорийный, поэтому тем, кто тщательно следит за весом, нужно готовить гороховый суп без мяса.

Суп из мацони

В грузинской кухне мацони применяется в качестве кислой среды для приготовления различных супов.

6 порций

Время приготовления: 20 мин.

2 луковицы,

50 г сливочного масла,

1 столовая ложка муки,

50 мл молока,

2 желтка,

0,5 л мацони,

50 г риса,

соль – по вкусу.

1. Лук спассеровать в масле, всыпать муку, через 5 минут влить 0,5 л воды и проварить. В молоко положить оставшееся масло, желтки и варить 10 минут.

2. Все выложить в мацони, добавить отваренный рис и перемешать.

Полезные советы

Особенно хорош мацони по утрам – 1 стакан мацони смешать с 1 чайной ложкой аджики! Это старинный рецепт для похудения и омоложения.

Гадазелили (суп из сыра)

Гадазелили – первое блюдо грузинской кухни, приготавливаемое из имеретинского сыра, который разводится в молоке при помощи специальных кулинарных приемов.

6 порций

Время приготовления: 20 мин.

500 г имеретинского сыра или сулугуни,

2 л молока,

по 1 пучку мяты, кинзы и базилика.

1. Сыр разрезать пополам, положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить до размягчения. Затем сыр вынуть, переложить в глубокую миску и постепенно, растирая ложкой, полить отваром из кастрюли, которая продолжает стоять на слабом огне. Растворившуюся часть вылить обратно в кастрюлю с отваром, а оттуда взять новую горячую порцию отвара. Повторять эту операцию, пока сыр полностью не растворится. При этом, конечно, отвар все более густеет и постепенно превращается, благодаря молоку, в особую массу – это и есть гадазелили.

2. Готовое блюдо гадазелили засыпать мятой, кинзой и базиликом и варить 2 минуты.

Полезные советы

При подаче можете положить в тарелку кусочек сыра. Едят гадазелили не с хлебом, а с гоми (см. «Крупяные блюда»).

Блюда из мяса

Всем известно, что на Кавказе любят мясо и умеют его готовить. Особенно славится мясными блюдами Грузия. Во время грузинского застолья гостям предлагается большой выбор мясных блюд: буглама (блюдо из приправленной баранины), бастурма (жареное говяжье филе), хинкали (грузинская отбивная), кучмачи (блюдо из печени, сердца, легкого и языка), чахохбили (блюдо из птичьего мяса, чаще из курицы, реже из фазана), щедро приправленных гранатами или барбарисом. Но все-таки самым главным блюдом на столе является шашлык. Его готовят не только в Грузии, но и в Армении, Азербайджане. В Грузии шашлык называют «мцвади», в Армении – «хоровац», а в Азербайджане – «кебак».

Мцвади жарится из телятины, свинины (еще лучше получается из поросятины на углях виноградной лозы) и, конечно, из баранины. Примечательно, что самый вкусный мцвади получается из парного мяса, т. е. из мяса только что забитого животного. Если мцвади готовится из говядины, то мясо перед этим долго маринуют в белом сухом вине.

Наиболее известны три вида мцвади:

* собственно мцвади, т. е. шашлык из целой вырезки, так называемый длинный шашлык, чрезвычайно редко встречающийся в ресторанной кухне;

* шашлык из баранины с баклажанами;

* шашлык из бастурмы, т. е. шашлык из предварительно подготовленного маринованного говяжьего мяса.

В качестве гарнира к шашлыку подают репчатый лук, нарезанный кольцами; зеленый лук; свежие помидоры; дольки лимона; свежие и соленые огурцы; жаренные на вертеле помидоры; баклажаны, фаршированные курдючным салом, солью, перцем и зеленью. Отдельно подают соус ткемали, помидорный соус, соус из сока граната.

Длинный мцвади

3 порции

Время приготовления: 20 мин.

1,2 кг говяжьей вырезки,

50 г растительного масла,

100 г аджики,

500 г помидоров,

100 г зеленого лука,

кинза, базилик, перец черный и соль – по вкусу.

1. Вырезку зачистить от пленок и целиком надеть вдоль на вертел. Чтобы вырезка во время жарения сохраняла форму и не сокращалась, плотно привязать ее к вертелу суровой ниткой.

2. Обжарить, как обычный шашлык, над углями без пламени, вращая, причем предварительно или в процессе обжаривания обмазать ореховым или иным растительным маслом.

3. Готовый мцвади снять с вертела, разрезать, как колбасу, поперек волокон с небольшим скосом ломтями толщиной 1,5 см, посолить и поперчить или смазать аджикой.

4. Подавать с зеленью лука, кинзы, базилика или с целиком обжаренными на вертеле помидорами.

5. Приготовление помидоров: несколько помидоров надеть на шампур и жарить над раскаленными углями без пламени до готовности, затем снять с них кожицу, разрезать каждый помидор на две части, посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком и зеленью.

Полезные советы

До жарения шашлык можно слегка смочить соленой водой при помощи перышка.

Филе на вертеле

В Грузии любят всевозможные блюда, приготовленные на вертеле. Мясо едят сразу, как только его снимут с мангала. При этом мясное блюдо обязательно украшают нарезанным кольцами репчатым луком, свежими или жаренными на вертеле помидорами, дольками лимона, свежими или солеными огурцами, фаршированными курдючным салом баклажанами. К мясу непременно подается соус ткемали.

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

1,5 кг говяжьей вырезки,

1 столовая ложка сливочного масла,

1 стакан соуса ткемали,

2 луковицы,

2 помидора,

зелень петрушки, черный перец, соль – по вкусу.

1. Вырезку вымыть и очистить от пленок.

2. Надеть вырезку целиком на вертел, посыпать солью и черным перцем и жарить над углями, периодически обрызгивая растопленным сливочным маслом.

3. При подаче филе нарезать поперек волокон по 4–5 кусочков на порцию. Оформить веточками зелени, маринованными или свежими помидорами, кольцами лука. Соус ткемали подать отдельно.

Полезные советы

Нельзя использовать мясо только что забитого животного, иначе оно получится жестким. Мясо должно вылежаться несколько часов.

Вертел или решетку нужно предварительно смазать растительным маслом и нагревать как минимум в течение 5 минут, чтобы мясо не подгорело.

После каждого употребления вертел и решетку следует тщательно вычищать, так как мелкие кусочки мяса, прилипшие к решетке или вертелу, подгорают и придают мясу неприятный вкус.

Бастурма (маринованный шашлык)

Бастурма – национальный грузинский продукт. Это маринованный в специях шашлык из мясной вырезки. Традиционно бастурму готовят из говяжьего мяса с грубыми волокнами. Однако благодаря прослойке жира это мясо не кажется жестким. Попробуйте приготовить бастурму по предложенному рецепту.

4 порции

Время приготовления: 25–30 мин.

1,5 кг говядины (вырезка, толстый и тонкий край, верхняя и внутренняя часть задней ноги).

Для маринада:

3 луковицы,

1 столовая ложка сливочного масла,

2 помидора,

8 столовых ложек винного уксуса,

1 стакан соуса ткемали,

лавровый лист, черный и душистый перец, соль – по вкусу.

Для оформления:

зерна граната,

4 луковицы,

зелень петрушки,

четверть лимона.

1. Из говяжьей вырезки или из мяса других отделов задней части, тщательно очищенного от пленок и сухожилий, нарезать небольшие куски одинаковых размеров (например, 3˚5 см) и сложить их в неметаллическую посуду (фаянсовую, фарфоровую, эмалированную).

2. Добавить к мясу нашинкованный лук, соль, черный и душистый перец, уксус, лавровый лист и поставить на 24 часа на холод в эмалированной или фаянсовой посуде.

3. Мясо нанизать на вертел и жарить над углями или в гриле.

4. При подаче на стол украсить бастурму нашинкованным луком, зернами граната, зеленью петрушки и кружочками лимона. Соус ткемали подать отдельно.

Полезные советы

Лучше всего нанизывать мясо не на металлический шампур, а на прутья из лиственных пород дерева.

Можно подать бастурму с нарезанным тонкими колечками луком. Лук следует посыпать солью и немного обмять руками. Можно его промыть водой, еще раз отжать и досолить по вкусу. Сбрызнуть уксусом – и к шашлыку готов аппетитный и совершенно не горький салат.

Мцвади в баклажанах

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1,5 кг баранины (корейка или задняя часть),

1 кг баклажанов,

0,5 стакана растительного масла,

перец черный молотый и соль – по вкусу.

1. Баранину нарезать кусками одинаковых размеров. Баклажаны надрезать глубоко вдоль и в разрез поместить куски баранины, слегка посыпав солью и молотым черным перцем.

2. Нанизать на вертел так, чтобы он захватил оба конца баклажана и все куски баранины. Обжарить над углями, вращая вертел. Баранину и баклажаны, как и другие виды мцвади, во время обжаривания смазывать маслом (перышком птицы).

Полезные советы

Баранину предпочтительнее взять молодую.

Чтобы мясо не подгорало и не обугливалось по краям, обмажьте его маслом, а угли слегка присыпьте золой.

Баранина

Баранину очень ценят во всех уголках Земли, и разнообразные блюда из нее имеются почти во всех национальных кухнях. У баранины светло-розовый цвет мяса и плотный жир. Баранина – относительно постное мясо, содержащее много ценных витаминов, минеральных веществ и белка. В Грузии традиционно готовят баранину с различными добавками: овощами, зернами граната, айвой, алычой, вином.

Существует несколько видов баранины. Различают собственно баранину, мясо молочных ягнят и мясо молодых барашков. Мякоть задней ноги – это очень нежное мясо, используемое как для жарки целым куском с костью, так и для тушения без кости или фарширования различными начинками. Спинная часть корейки с высоким содержанием жира хорошо подходит для жарки целым куском с костями. Очень жирную лопатку можно жарить целым куском или нарезав на маленькие кусочки, использовать для рагу.

Корейка подойдет для шашлыка, его жарят на гриле или сковороде. Из грудинки с жировой прослойкой и костями варят суп.

Жареная баранина с гранатом

Для жарки лучше выбирать заднюю ножку, лопатку или шейную часть барашка. Для тушения подойдет грудинка или лопатка. Они также могут подаваться и в отварном виде.

Большинство блюд в Грузии заправляют различными пряностями, сырой пряной зеленью, грецкими орехами, соусами, гранатовым соком или зернами.

3 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г баранины,

3 луковицы,

1 гранат,

черный перец и соль – по вкусу.

1. Жирную баранину обмыть, нарубить на небольшие куски, положить в кастрюлю и поджарить. При жарении мяса выделяется сок, который требуется слить в отдельную посуду и накрыть крышкой.

2. Репчатый лук очистить, нашинковать, положить в мясо, которое еще раз прожарить с луком, после чего залить мясным соком, добавить соль, молотый черный перец и тушить в течение 15 минут.

3. Тем временем с граната снять кожуру и тщательно выбрать

целые зерна. В тушеное мясо положить зерна граната, осторожно размешать (чтобы зерна граната не помялись) и посыпать сверху мелко нашинкованным сырым луком.

Полезные советы

На рынке баранина выбирается так: мясо должно быть светлое и деликатное на запах – это молодой барашек. Старый баран имеет темное мясо с желтыми прослойками жира. Его можно готовить, но нужно уметь. Если неумело его приготовить, то можно раз и навсегда разочароваться в баранине. Поэтому лучше начинайте готовить баранину с мяса молодых животных.

Буглама из баранины с овощами

Буглама – блюдо из мяса с небольшим количеством жидкости. Блюдо под названием «буглама» есть не только в грузинской кухне, но и в других кавказских кухнях. Это блюдо можно приготовить и с различными овощами, с курицей или говядиной.

6 порций

Время приготовления: 2 ч 20 мин.

1 кг жирной баранины,
4 луковицы,
300 г стручковой фасоли,
3 моркови,
2 баклажана,
5–6 помидоров,
5 картофелин,
1 щепотка молотой корицы,
1–2 соцветия гвоздики,
2–3 дольки чеснока,
1 стручок жгучего красного перца,
зелень петрушки, кинзы, чабера (кондари), базилика,
соль – по вкусу.

1. Баранину нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, каждый клубень разрезать на 4–6 частей в зависимости от величины клубня.

2. Лук мелко нарезать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, разрезать каждый помидор на 4 части. Баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 0,5 см.

3. В сотейник или кастрюлю с толстым дном уложить слоями: баранину, картофель, баклажаны, лук, помидоры. Мясо с овощами залить 2 стаканами воды, плотно закрыть посуду крышкой и поставить на минимальный огонь на 2 часа.

4. Зелень вымыть и мелко нарезать. Жгучий перец, удалив плодоножку и семена, тоже мелко нарезать. Чеснок растолочь.

5. Готовую бугламу снять с огня, добавить зелень, перец и

чеснок, посолить, перемешать и, накрыв крышкой, прогреть на минимальном огне 10 минут.

6. Подавать бугламу горячей, посыпав рубленой зеленью.

Полезные советы

В течение тушения бугламы не снимайте крышку и не перемешивайте продукты. В качестве зелени можете использовать анис, тархун.

Буглама из баранины с луком и ткемали

3 порции

Время приготовления: 20–25 мин.

500 г баранины,

20 г бараньего сала,

150 г зеленых плодов ткемали,

3 луковицы,

1 чайная ложка настойки имбиря или шафрана,

чеснок, перец стручковый, эстрагон, кинза, мята, укроп, соль – по вкусу.

1. Баранину нарезать на небольшие куски (приблизительно по 25–30 г) и тушить в жире 10 минут.

2. Затем добавить нашинкованный лук и ткемали, тушить до готовности. После влить немного бульона и заправить специями и приправами.

Полезные советы

Вместо репчатого лука можете взять зеленый.

Чанахи

Чанахи – блюдо грузинской кухни, представляющее собой тушеную в глиняном горшочке баранину с овощами. Традиционный набор овощей для чанахи – картофель, томаты, баклажаны и лук, положенный в горшок слоями, и равные в общей массе весу взятого мяса. Набор пряностей для чанахи: кинза, петрушка, базилик.

Чанахи готовится во многих странах Закавказья. В Азербайджане подобным блюдом является суп пити, в Армении – кчуч. Общим для всех этих блюд является принцип «поставил и забыл», т. е. приготовление таких блюд не требует дополнительных операций во время приготовления.

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

500 г баранины (грудинка с косточкой),

4 картофелины,

2 помидора,

1 столовая ложка томат-пюре,

1 баклажан,

20 г курдючного сала,

1 луковица,

3–4 дольки чеснока,
8–10 горошин черного перца,
зелень кинзы, базилика и петрушки,
0,5 чайной ложки красного молотого перца,
1 стакан бульона,
соль – по вкусу.

1. В порционный глиняный горшочек положить нарезанный кубиками картофель, сверху уложить 2–3 куска баранины и фаршированные мелко нарезанным курдючным салом и частью зелени баклажаны.

2. Залить бульоном или водой, добавить томат-пюре, нарезанный мелкими кубиками лук, рубленый чеснок, соль, специи, оставшуюся мелко нарезанную зелень и потушить в духовке.

3. Незадолго до готовности положить нарезанный ломтиками помидор. Подать в горшочках.

Полезные советы

Главное не выпускать пар! По мере надобности добавляйте в чанахи бульон, чтобы не подсыхали продукты.

Долма с бараниной

Долму (голубцы по-грузински) готовят из бараньего фарша (или говяжьего пополам со свиным), риса и грузинских специй. Фарш заворачивают в виноградные или капустные листья.

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

60 виноградных листьев,
300 г баранины,
5 луковиц,
1 стакан риса,
2 столовые ложки топленого масла,
4 помидора,
1 стакан кефира или сметаны,
по 4 столовые ложки рубленой зелени кинзы, мяты и укропа,
3 дольки чеснока,
соль и черный молотый перец – по вкусу.

1. Баранину очистить от пленок и сухожилий, нарезать кусочками. Репчатый лук соединить с мясом, посолить и пропустить через мясорубку. Добавить хорошо промытый и отваренный до полуготовности рис, топленое масло, мелко нарезанную зелень укропа, кинзы, мяты и тщательно перемешать.

2. Виноградные листья хорошо промыть и залить на 5 минут кипятком. На каждый лист положить фарш и завернуть как голубцы.

3. Сложить их в небольшой сотейник, выложенный

виноградными листьями (сотейник должен быть с толстым дном). Затем добавить помидоры, предварительно ошпаренные, очищенные от кожицы и семян и нарезанные дольками или сваренные и пропущенные через дуршлаг (можно также применить томат-пюре), и варить под крышкой на слабом огне 1,5–2 часа.

4. Когда долма будет готова, выложить ее на блюдо и залить полученным при варке соусом.

Полезные советы

Виноградные листья берите молодые, величиной с ладонь. Чем темнее листья, тем они старее – молоденькие листочки светло-зеленого (желтоватого) цвета. Долма из старых виноградных листьев может оказаться жестковатой.

Чтобы фарш получился более сочным и вкусным, не перекручивайте мясо через мясорубку, а порубите его острым ножом на маленькие кусочки.

Долма с бараниной или говядиной в капустных листьях

Виноградные листья в долме – это классический рецепт, но не строжайшее предписание. Блюдо получается весьма вкусным, если их заменить, например, листьями айвы или инжира. А можете пойти в своих экспериментах и дальше и завернуть фарш в листья краснокочанной капусты: получатся довольно необычные голубцы с ярко выраженным экзотическим элементом.

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

500 г баранины или говядины,

2 луковицы,

1 яйцо,

700 г капусты,

0,5 стакана риса,

4 помидора,

черный перец, зелень кинзы и соль – по вкусу.

1. Мясо (баранину или говядину), отделенное от костей и сухожилий, промыть в холодной воде, нарезать небольшими кусками и вместе с репчатым луком и зеленью кинзы пропустить через мясорубку. Потом добавить сырой рис, молотый черный перец, соль, взбитое яйцо и все тщательно перемешать.

2. Целые листья капусты продержать в кипящей воде в течение 3–5 минут, потом вынуть из воды и охладить. В каждый лист капусты завернуть мясной фарш, сложить в невысокую кастрюлю плотными рядами.

3. Затем добавить помидоры, предварительно ошпаренные, очищенные от кожицы и семян и нарезанные дольками или сваренные и пропущенные через дуршлаг (можно также

применить томат-пюре), и варить под крышкой на слабом огне 1,5–2 часа.

4. Когда долма будет готова, выложить ее на блюдо и залить полученным при варке соусом.

Полезные советы

В качестве соуса для долмы можно использовать мацони с измельченным чесноком , зеленью, солью и перцем.

Долма из баранины и каштанов в капустных листьях

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

500 г баранины,

0,5 стакана риса,

0,25 стакана турецкого гороха-нута,

1 луковица,

500 г капусты,

100 г каштанов,

1 столовая ложка кинзы,

2 помидора,

1 столовая ложка винного уксуса,

1 чайная ложка сахара.

1. Из мякоти баранины с репчатым луком приготовить фарш, добавить рис, очищенные и мелко нарезанные каштаны, замоченный в холодной воде лущеный горох-нут, помидоры, зелень, перец, соль и тщательно перемешать.

2. Капусту бланшировать в воде и разобрать по листьям и в них, из расчета три штуки на порцию, завернуть подготовленный фарш, придав каждому «голубцу» квадратную форму.

3. Сложить долму в кастрюлю, налить бульон, приготовленный из сахара и винного уксуса и варить до готовности.

4. При подаче залить долму соусом, в котором она варилась, а также посыпать корицей.

Полезные советы

При тушении долмы уложите ее в несколько рядов, переложив каждый ряд капустными листьями.

Хинкали

У многих народов в национальной кухне есть блюдо, которое стоит в одном ряду с уральскими пельменями. В Азии это манты, у бурятов – позы, на Кавказе это хинкали – большие пельмени с начинкой из сочного мяса. Когда появилось это блюдо в кавказской кухне, теперь установить трудно. Издавна горцы рубили мясо баранов кинжалами, превращая его в фарш, и готовили большие, сытные хинкали. Большими их делали для того, чтобы было удобно есть руками, эта традиция сохранилась и поныне. Рецепт

менялся, со временем ножи заменила мясорубка, но и сегодня хинкали от остальных видов пельменей отличает очень тонкая оболочка из теста и много сочного бульона внутри. По своей форме хинкали похожи на мешочки из теста.

Хинкали в спешке или на скорую руку никогда не делают, это блюдо требует внимания, времени и некоторой сноровки. Тесто месят в несколько приемов, фарш готовят с соблюдением пропорций, варят хинкали небольшими партиями.

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

3,5 стакана пшеничной муки,

2 чайные ложки пшеничной муки (на подпыл),

2 столовые ложки растительного масла,

1 чайная ложка соли,

1 стакан воды.

Для фарша:

300 г баранины или говядины (котлетное мясо),

140 г свинины (котлетное мясо),

160 г говядины (котлетное мясо),

1 луковица,

5 столовых ложек ледяной воды для фарша,

0,5 чайной ложки соли,

перец черный, зелень петрушки и кинзы, хмели-сунели, зира, чеснок.

1. Поместить 2 стакана просеянной муки и чайную ложку соли в эмалированную посуду, влить в нее 2 столовые ложки растительного масла и, постепенно добавляя стакан очень холодной воды, замесить рукой клейкое и достаточно жидкое тесто. Вымешивать его нужно 10 минут, до однородного состояния.

2. Дать тесту полчаса отстояться, после чего всыпать еще 1 стакан муки и снова вымешивать до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к посуде и рукам.

3. Еще через полчаса отстаивания нужно тщательно вмесить в тесто 0,5 стакана муки, завернуть его в пищевую пленку и на 20 минут убрать в холодильник. Тесто получится тугим, но зато оно не порвется в кипящей воде и не выпустит бульон.

4. Для фарша пропустить мясо через мясорубку, добавить рубленый лук и зелень петрушки, перец, специи, чеснок, соль и ледяную воду.

5. Раскатать тесто в лепешки диаметром 15 см и толщиной 2 мм. На середину каждой выложить фарш (по весу теста и фарша должно быть примерно одинаковое количество) и начать защипывать края лепешки по кругу, примерно так, как при лепке

беляшей. Только у вас должен получиться довольно большой «узелок», за который хинкали потом будет удобно держать. Проследите, чтобы в месте защипов не осталось дырочки, подкрутите «узелок».

6. Варить хинкали при слабом кипении в большой кастрюле, чтобы они не соприкасались друг с другом, в подсоленной кипящей воде около 10 минут после всплытия. Вынимать из воды хинкали нужно деревянной ложкой, чтобы не повредить оболочку и не потерять сочность фарша.

7. Подать хинкали горячими по 3–5 штук, посыпав молотым черным перцем. Отдельно нужно подать петрушку и кинзу.

Полезные советы

Правильно есть хинкали руками, удерживая их за «узелок» мешочка, причем сразу, при первом же надкусывании, выпивается бульон, и только потом съедается остальное. Для того чтобы образовался этот вкусный сок в хинкали, в сырой фарш нужно влить как можно больше воды, ну а чтобы он не вытек во время варки, тесто должно быть тугим и крепким.

Кутабы

Кутабы – тонкие пирожки с начинкой из мяса, зелени, зерен граната, сыра, лука.

4 порции

Время приготовления: 15–20 мин.

0,5 кг свежей баранины,

2 луковицы,

2 стакана пшеничной муки,

1 стакан зерен граната,

2 пучка зелени кинзы и базилика,

0,5 столовой ложки корицы,

0,5 столовой ложки молотого кориандра,

перец и соль – по вкусу.

1. Муку просеять, замешать тесто с добавлением соли и воды, раскатать его до толщины 1 мм и вырезать кружочки размером с пирожковую тарелку.

2. Из мякоти баранины приготовить фарш, добавив лук, зелень, приправы и зерна граната. Фарш разложить на кружочки теста и завернуть их в форме полумесяца. Жарить во фритюрнице 4–6 минут при 170 °С.

Полезные советы

Готовые кутабы должны быть сухими, хотя иногда из них выделяется сок и жир от мяса. Смажьте кутабы сливочным маслом и подавайте с кислым гранатовым соусом.

Баранина со стручковой фасолью и мацони

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г жирной баранины,

600 г стручковой фасоли,

0,5 л мацони (кислого молока),

укроп.

1. Мясо вымыть. Нарезать и обжарить в собственном жиру в кастрюле с невысокими краями. Фасоль очистить от прожилок и добавить в жареное мясо, затем залить кипятком и варить до готовности фасоли.

2. За 10 минут до конца варки добавить мелко нарезанный укроп. Посолить, снять с огня, переложить в глубокое блюдо. Взбить мацони, добавить нарезанный укроп. Залить готовое блюдо густой подливой и подать на стол.

Полезные советы

Можете подать к этому блюду белый хлеб, который очень вкусно обмакивать в эту подливу и заедать нежнейшей бараниной и стручковой фасолью.

Чахохбили из баранины

Чахохбили – мясо с овощами. Это блюдо готовят из говядины или баранины, а еще чаще из домашней птицы, обычно из курицы. Если чахохбили готовят из говядины, то выбирают мясо с жирком, обязательно молодое, и нарезают его небольшими кусочками, как для гуляша. В разных районах Грузии используют различные сочетания пряностей для чахохбили.

6 порций

Время приготовления: 45–50 мин.

500 г мякоти жирной баранины,

4 луковицы,

4 помидора,

3 картофелины,

4 дольки чеснока,

1 стручок горького перца,

по 1 столовой ложке зелени кинзы, петрушки, базилика, чабера (кондари), соль.

1. Мякоть жирной баранины нарезать небольшими кусками, сложить в разогретую кастрюлю и жарить около 20 минут. Последние 5 минут жарить вместе с нашинкованным луком, слегка посолить.

2. Помидоры погрузить на 1–2 минуты в кипяток, снять с них кожицу, размять и влить в мясо, добавить нарезанный крупными дольками сырой картофель и тушить под закрытой крышкой на умеренном огне около 20 минут.

3. За несколько минут до готовности мяса ввести пряную зелень, толченые чеснок и стручковый перец, добавить, если

нужно, соль.

Полезные советы

Дополнительными пряностями для чахохбили из курицы могут служить зелень укропа, мяты, эстрагона, добавляемые к чахохбили из баранины и курицы, а также сухие пряности – хмели-сунели, кориандр (семена), имеретинский шафран.

Баранина с фасолью

4 порции

Время приготовления: 4 ч.

500 г жирной баранины,

500 г фасоли,

3 луковицы,

1 стручок сладкого перца,

кинза.

1. Фасоль вымыть, залить 6 стаканами воды и поставить варить на 3–4 часа. За час до конца варки добавить стручковый перец целиком, мелко нарезанную кинзу и посолить.

2. Баранину вымыть. Нарезать маленькими кусочками, прожарить в собственном жиру, добавив мелко нарезанный лук. Жарить до готовности лука.

3. Готовую фасоль смешать с мясом и проварить 10 минут. Снять с огня и подать на стол.

Полезные советы

Баранина – достаточно жирное мясо, и для приготовления блюда жира должно быть в меру. Если *привкус бараньего жира для вас непривлекателен, тщательно удалите его.*

Кутабы с зеленью

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

400 г муки,

1 маленькая луковица,

по 1 большому пучку шпината и щавеля,

по 1 среднему пучку кинзы и тархуна,

0,5 чайной ложки соли,

топленое масло.

1. Из муки, соли и холодной воды замесить крутое тесто, накрыть, оставить на 30 минут.

2. Нарезать на куски и раскатать тонкие кружки диаметром 12–15 см.

3. Для начинки у зелени удалить стебли, листья измельчить. Лук нарезать тонкими полукольцами и потушить с 1 столовой ложкой топленого масла 3–4 минуты. Остудить, добавить зелень, перемешать.

4. Выложить фарш на половину кружка теста, солить, перчить

и сразу же лепить кутабы в форме полукруга.

5. Обжаривать на сухой, хорошо разогретой сковородке без масла по 2 минуты с каждой стороны. Подавать с простоквашей (мацони или йогуртом) холодными или горячими, смазав топленым маслом.

Полезные советы

При лепке кутаб следите, чтобы сок от зелени не попал на края.

Баранина, тушенная с баклажанами

4 порции

Время приготовления: 1 ч 30 мин.

500 г жирной баранины,

3 луковицы,

500 г баклажанов,

800 г помидоров,

стручковый перец,

зелень петрушки.

1. Мясо вымыть. Нарезать небольшими кусочками. Сложить в кастрюлю с низкими краями и прожарить в собственном жиру.

2. Мелко нарезать лук и добавить в кастрюлю с мясом, обжарить до золотистого цвета.

3. Баклажаны вымыть, пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю и проварить около часа. За 10 минут до конца варки посолить и бросить стручковый перец целиком.

4. Выложить готовое блюдо в подходящую посуду, посыпать нарезанной петрушкой и подать на стол.

Полезные советы

Чабрец и майоран – отличная приправа к баранине. Вкус жира можно отбить мятным соусом на уксусе.

Баранина, тушенная с рисом

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

500 г жирной баранины (грудинки),

4 луковицы,

1 стакан риса.

1. Обжарить нарезанную на куски грудинку. Кусочки мяса сложить в кастрюлю, на оставшемся жиру обжарить мелко нарезанный лук. Добавить мясо. В кастрюлю с мясом налить 1,5 стакана кипятка.

2. Промыть рис и, когда вода с мясом закипит, всыпать туда рис. Посолить, убавить огонь, накрыть крышкой на 20 минут и подать на стол.

Полезные советы

Баранину нельзя готовить слишком долго: она теряет аромат

и становится чересчур сухой и жесткой.

Баранина, тушенная с айвой и вином

В грузинской кухне существует множество рецептов с использованием айвы. Жесткую, трудно очищаемую айву сначала заливают водой и варят 10–15 минут, затем сливают кипяток, заливают холодной водой и после обсушки очищают. Перед использованием айву тщательно промывают и удаляют сердцевину.

3 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

500 г баранины,

400 г айвы,

2 луковицы,

50 г курдючного сала,

1,5 стакана белого вина,

зелень и соль – по вкусу.

1. Баранину (мякоть) обмыть, нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю и потушить.

2. Затем добавить пропущенное через мясорубку курдючное сало, нашинкованный лук и хорошо прожарить. Обжаренное мясо залить белым вином с водой так, чтобы мясо было покрыто, и тушить еще 50 минут.

3. Айву очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать небольшими тоненькими дольками, положить в кастрюлю с мясом, посолить и тушить до полной готовности мяса.

4. При подаче на стол посыпать сверху зеленью кинзы или петрушки.

Полезные советы

Не выбрасывайте кожицу от айвы, ее можно использовать вместе с отходами сердцевины для приготовления желе, а отвар из кожицы употребить для приготовления сахарного сиропа при варке варенья или компота.

Баранина, тушенная в гранатовом соусе

4 порции

Время приготовления: 1 ч 30 мин.

500 г жирной баранины,

50 г курдючного сала (или топленого масла),

0,5 стакана гранатового сока,

2 луковицы,

кинза, стручковый перец.

1. В кастрюле с невысокими бортами вытопить курдючное сало. В кипящий жир положить мясо, нарезанное кусочками, довести до готовности, посолить, добавить стручковый перец.

2. Мясо переложить в другую кастрюлю, а в эту добавить

стакан воды. Как только вода закипит, влить ее в кастрюлю с мясом, тушить 20 минут на небольшом огне.

3. Затем слить весь сок, добавить гранатовый сок, мелко нарезанный лук и кинзу.

4. Все перемешать, и готовое мясо выложить на блюдо. Залить соусом и подать на стол.

Полезные советы

Подавайте к баранине любое красное вино. Оно подчеркнет насыщенный вкус и аромат блюд из этого мяса.

Баранина, тушенная с алычой

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г баранины,

100 г жира,

4 луковицы,

1 столовая ложка пшеничной муки,

300 г алычи,

зелень петрушки, черный молотый перец.

1. Мясо вымыть. Нарезать на куски, посолить, поперчить, обжарить в жиру до румяной хрустящей корочки. Вынуть мясо, лук нарезать кольцами, обвалять в муке с солью, а потом обжарить в оставшемся жиру.

2. Алычу обварить кипятком, удалить косточки, соединить с мясом и луком. Нарезать зелень петрушки и лук (кольцами). Дать мясу закипеть, снять с огня, переложить на блюдо, украсить луком, посыпать зеленью и подать на стол.

Полезные советы

Свежее мясо молодого барашка следует хранить в холодильнике не более четырех дней. Для замораживания мясо нужно плотно завернуть в пленку и поместить в морозильную камеру: так мясо может храниться от 6 до 9 месяцев.

Баранина, тушенная с морковью

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г баранины,

50 г курдючного сала,

4 луковицы,

4 картофелины,

3 моркови,

200 г помидоров,

кинза, зелень петрушки,

чеснок.

1. Мясо вымыть. Нарезать кусками и обжарить. Курдючное сало пропустить через мясорубку, добавить в мясо и поставить

тушить. Нарезать мелко лук и кубиками – картофель. Добавить в мясо и влить 0,5 стакана горячей воды. Когда картофель будет почти готов, посолить.

2. Морковь нарезать кружочками, зелень – мелко. Помидоры обварить кипятком, снять кожицу, протереть через сито. Все по очереди добавить в кастрюлю с мясом. Накрыть крышкой, довести блюдо до готовности и подать на стол.

Полезные советы

Баранина рекомендуется для питания людей преклонного возраста, а мясо молодых барашков можно употреблять и детям. В нем много фтора, который предохраняет зубы от кариеса, что важно для молодых зубов. В бараньем жире мало холестерина, который способствует развитию атеросклероза. Возможно, этим объясняется тот факт, что среди народов, потребляющих преимущественно баранину, почти не встречается это заболевание.

Баранина, тушенная с орехами

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г жирной баранины,

200 г репчатого лука,

2 столовые ложки винного уксуса,

200 г очищенных и измельченных грецких орехов,

чеснок, кинза, зелень петрушки, зеленый лук, стручковый перец.

1. Мясо вымыть. Нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю и поджарить в собственном жиру. Слить сок и жир в отдельную посуду.

2. Мелко нарезать лук, положить в мясо и снова обжарить, добавить немного уксуса.

3. В мясной сок положить грецкие орехи, рубленый чеснок, кинзу, измельченный стручковый перец, соль. Все смешать и положить в мясо.

4. Тушить до тех пор, пока мясо не вберет в себя весь сок. Мелко нарезать зелень петрушки и зеленый лук.

5. Перед подачей на стол блюдо посыпать нарезанной зеленью и луком.

Полезные советы

Это блюдо хорошо приготовить в холодный, ветреный день и подавать с красным вином.

Баранина отварная с овощами

Отличным гарниром к баранине станут разнообразные овощи. Картофель раскроет вкус жареного мяса; кабачки, бобовые и различные кислые соусы подчеркнут нежность тушеного мяса.

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

500 г бараньей грудинки,

3 луковицы,

200 г стручковой фасоли,

300 г помидоров,

2 стручка болгарского перца,

1 баклажан,

1 картофелина,

зелень сельдерея, петрушки, кинза.

1. Мясо вымыть, нарезать на порционные кусочки. Фасоль вымыть, отделить от прожилок, мелко нарезать. Мелко нарезать лук. Все компоненты сложить в кастрюлю. Добавить букетик зелени сельдерея и петрушки. Залить кипятком, поставить на огонь, накрыть крышкой и варить, снимая пену шумовкой, до полуготовности.

2. Нарезать картофель. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, протереть через сито. Баклажан очистить от кожуры. Нарезать кружочками. Болгарский перец отделить от плодоножки и семян. Нарезать кольцами. Все поочередно поместить в кастрюлю с мясом. Варить под крышкой до готовности, посолить, удалить букетики зелени сельдерея и петрушки.

3. Кинзу нарезать, всыпать в кастрюлю и можно подавать на стол.

Полезные советы

Для приготовления этого блюда можете взять ребрышки или котлеты на косточке.

Баранина с сушеным кизилом

4 порции

Время приготовления: 45 мин.

500 г жирной баранины,

3 луковицы,

100 г сушеного кизила без косточек.

1. Сушеный кизил залить кипятком (0,5 стакана), потушить.

2. Мясо вымыть и нарезать. Обжарить с мелко нарезанным луком в собственном жиру, добавить кизил, потушить 15 минут и подать на стол.

Полезные советы

Не выливайте бараний жир – сделайте с ним вкуснейшую картошку! Картофель обжаривается в жире, оставшемся после жарки баранины, до хрустящей золотистой корочки. Сделайте на гарнир к баранине как дополнение к шикарному ужину.

Чахохбили из баранины

4 порции

Время приготовления: 35–40 мин.

500 г жирной баранины,

500 г репчатого лука,

1 кг помидоров,

кинза, зелень петрушки, укроп, эстрагон, мята, чабер (кондари), базилик.

1. Все травы нарезать. Мясо вымыть и нарезать. Положить в кастрюлю и варить 20 минут.

2. Мелко нарезать лук и добавить в мясо. Потушить. Помидоры проварить, протереть через сито, добавить в мясо и тушить до готовности мяса.

3. Насыпать в мясо зелень и снять с огня. Через 5 минут можно подавать на стол.

Полезные советы

Можете подать к чахохбили подливку из того же процеженного бульона, только положите в него несколько ломтиков лимона без зерен.

Рагу из баранины с овощами

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г жирной баранины,

500 г стручковой фасоли,

4 луковицы,

3 моркови,

2 баклажана,

500 г помидоров,

зелень петрушки,

молотые корица и гвоздика, стручковый перец, розмарин, чабрец.

1. Мясо вымыть. Нарезать кусочками и вместе с луком обжарить в собственном жиру.

2. Сварить фасоль. Добавить в мясо.

3. Нарезать морковь, зелень петрушки, баклажаны. Все это потушить с мясом.

4. Помидоры очистить от кожуры. Нарезать дольками и положить в мясо с овощами.

5. Добавить молотые корицу, гвоздику, стручковый перец, чеснок и соль. Рагу готово.

Полезные советы

Многих отпугивает баранина своим особым характерным запахом. Розмарин и тимьян (чабрец) – вот те две травки, которые прекрасно справляются с этой особенностью. При тушении баранины с овощами достаточно положить голую палочку розмарина (листики можно использовать в других блюдах) и оставить полуоткрытыми кастрюлю или сотейник.

Говядина и телятина

Телятина и говядина прекрасно подходят для запекания с различными овощами или пряными травами (кинзой, чабрецом, розмарином, мускатным орехом, эстрагоном) – так мясо становится более ароматным.

Помните, что телятина – мясо гораздо менее жирное, чем говядина. Поэтому, чтобы оно не стало жестким и сухим, надо добавлять к нему масло, соус или вино и не готовить телятину при невысокой температуре. И еще одна рекомендация: для блюд «с кровью» телятина категорически не подходит. У плохо прожаренного или пропеченного куска телятины не только неприятный запах и вкус, он может быть и небезопасен для здоровья. Подрумянивать телятину нужно с обеих сторон при умеренной температуре, а обжаривать – при более низкой, переворачивая отруб только один раз. Так как телятина очень постная, во время жаренья ее необходимо периодически поливать растительным маслом или растопленным сливочным. Для телячьих отбивных толщиной 4–5 см общее время жаренья составляет 15–18 минут. Мясо прожаривается полностью, в результате чего становится белым, с еле заметной светло-розовой полоской около кости.

Если вы решили запечь большой кусок говядины, то очень важно вовремя определить степень его готовности, чтобы не пересушить блюдо и чтобы оно не осталось сырым. Простейший способ определения степени готовности – «тест на щипок». Быстро сожмите пальцами центральную часть постной стороны куска: чем сильнее пружинит мясо, тем оно сырее.

Оджахури

«Оджахури» переводится как «семейное». И действительно, для домашнего обеда большое блюдо с мясом и картошкой – идеальный обеденный вариант.

6–8 порций

Время приготовления: 1 ч 40 мин.

1 кг говяжьей вырезки,
1 кг картофеля,
2 средние луковицы,
2 столовые ложки красного винного уксуса,
5 столовых ложек растительного масла,
1 чайная ложка молотого кориандра,
1 чайная ложка сухого кондари (чабера),
1 чайная ложка свежемолотого черного перца,
соль – по вкусу.

1. Нарезать мясо ломтями толщиной 0,5 см. Каждый ломоть с двух сторон отбить тупой стороной тяжелого ножа, чтобы на поверхности образовалась «решетка». Приправить мясо кориандром, перцем, солью, кондари, уксусом. Накрыть миску с мясом пленкой и поставить в холодильник на 30 минут.

2. Нарезать картофель крупными продольными кусочками и положить на широкий дуршлаг, чтобы они подсохли.

3. Уложить куски мяса вплотную на сковородку, полить 3 столовыми ложками масла, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Готовить 1 час.

4. За 30 минут до готовности мяса поставить на огонь другую сковородку, налить в нее оставшееся масло, разогреть, положить картофель и жарить до готовности, примерно 20 минут. Готовый картофель посолить.

5. Нарезать лук полукольцами. За 5 минут до готовности мяса положить лук в сковородку к мясу, перемешать, прибавить огонь и жарить до золотистого цвета лука 5–7 минут.

6. На большое подогретое блюдо уложить готовое мясо с луком, вокруг него выложить картофель и подавать горячим.

Полезные советы

Во время приготовления добавьте немного кипяченой воды: во-первых, блюдо не пригорит, а во-вторых, мясо протушится и будет очень мягким.

Чахохбили из говядины

6 порций

Время приготовления: 40 мин.

500 г говядины,

3–4 луковицы,

4 помидора,

1 стручок горького перца,

по 1 столовой ложке зелени петрушки, чабера (кондари), кинзы, базилика,

3–4 дольки чеснока,

красный перец, и соль – по вкусу.

1. Жирную говядину нарезать кусками и обжарить без добавления жира, положить нашинкованный лук и жарить вместе еще 10 минут.

2. Посолить, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры (можно заменить томатом-пюре), толченые чеснок и стручковый перец и тушить 20 минут.

3. К концу положить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки, базилика, чабера и, дав закипеть, снять с огня.

Полезные советы

Когда в процессе тушения чахохбили заметен недостаток

жидкости, добавьте воду, в которой отваривался картофель (но не более 1 стакана на 1 кг мяса).

Чашушули из говядины

Чашушули по-грузински – это говядина, тушенная с помидорами, травами и специями, среди которых обязательно присутствует корица. Острое, вкусное, необыкновенно ароматное блюдо!

6 порций

Время приготовления: 1 ч 40 мин.

1 кг говядины,
2 луковицы,
3–4 помидора,
5 долек чеснока,
2 лавровых листа,
по 1 пучку зелени кинзы и базилика,
1 стручок острого перца,
1 чайная ложка молотой корицы,
1 чайная ложка молотого кориандра,
соль – по вкусу.

1. Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками.

2. Лук очистить, помыть, мелко нарезать и перемешать с мясом.

3. Мясо и лук поместить в кастрюлю, добавить 0,5 стакана воды и тушить на среднем огне под полуприкрытой крышкой до мягкости мяса. При необходимости долить воды.

4. Помидоры помыть, нарезать мелким кубиком и отправить в кастрюлю с мясом. Тушить 5 минут.

5. Зелень промыть и мелко нарубить. Чеснок очистить, помыть и нарезать дольками. Острый перец помыть, удалить семена и нарезать колечками. Зелень, лавровый лист, чеснок, перец, молотый кориандр и корицу добавить к мясу. Посолить по вкусу. Тушить еще 5 минут.

6. Затем снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать настояться блюду полчаса. Подавать чашушули горячим, посыпав рубленой зеленью.

Полезные советы

Можете приготовить чашушули из телятины и свинины, но это блюдо непременно должно быть острым.

Яхни

Яхни – тушеная говядина со специями, орехами, луком и чесноком, с острым и пряным соусом. Принцип готовки блюда прост: продукты нарезают кубиками, тушат до полуготовности и заливают соусом. В остром соусе блюдо доводится до полной готовности. Обычно объем мяса при этом равен объему соуса. В

Аджарии яхни считается свадебным блюдом и готовится в огромных котлах.

8–10 порций.

Время приготовления: 3 ч.

2 кг жирной говяжьей грудинки на косточках,

500 г очищенных грецких орехов,

5–6 средних луковиц (лучше красных),

5–6 долек чеснока,

100 г сливочного масла,

2–3 столовые ложки молотого имеретинского шафрана,

1–2 столовые ложки молотого кориандра,

по 1–3 чайной ложке молотого красного и черного перца,

смесь специй (острый перец, шафран, лавровый лист, пажитник) и соль – по вкусу.

1. Порубить говяжью грудинку порционными кусками. Положить мясо в большую кастрюлю, залить 4 л холодной воды и поставить на сильный огонь. После закипания снять пену, убавить огонь и варить до мягкости 1,5–2 часа.

2. Нарезать лук мелкими кубиками. Измельчить в мясорубке с мелкой решеткой грецкие орехи, как на сациви. Имеретинский шафран прокалить на сухой сковородке при постоянном помешивании: он должен потемнеть.

3. Потолочь в ступке чеснок с солью, добавить 2 столовые ложки грецких орехов вместе с шафраном, затем молотый кориандр и, наконец, красный молотый перец и немного молотого черного перца. Смешать все это с оставшимися грецкими орехами до однородности.

4. Из кастрюли с готовой грудинкой слить и процедить бульон. В кастрюлю с мясом добавить сливочное масло и поставить на средний огонь. Подрумянить мясо со всех сторон в течение 5–7 минут. Всыпать в кастрюлю нарезанный лук и смесь специй, потушить до мягкости в течение 7–10 минут.

5. Добавить к мясу ореховую заправку, перемешать деревянной ложкой, развести бульоном до консистенции густой похлебки, дать покипеть на небольшом огне 5 минут и подавать.

Полезные советы

Яхни прекрасно сочетается с хорошим красным вином.

Отварная лопатка-бечи

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

1 кг говяжьей лопатки,

соус ткемали, горчица, хрен, столовое сухое вино,

соль – по вкусу.

1. Говяжью лопатку вымыть в холодной воде, целиком

положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы мясо было едва покрыто, посолить и поставить на несколько минут на сильный огонь. Когда закипит, огонь уменьшить и снять пену. Варить на слабом огне.

2. Готовое мясо вынуть, уложить на блюдо и залить бульоном.

3. При подаче на стол необходимое количество нарезать ломтиками, подать соус ткемали, горчицу, хрен, столовое сухое вино, а на гарнир подойдут картофель или рис.

Полезные советы

Говяжью лопатку обычно подают без лопаточной кости.

Солянка по-грузински

Есть версия, что это блюдо является кулинарным произведением советского общепита курортной зоны Грузии и было названо русским словом для того, чтобы курортники его активнее брали. Возможно, солянка по-грузински заменила блюдо чашушули, с которым она обнаруживает большое сходство. И то, что это же блюдо готовилось в ресторанах Сочи под названием «солянка по-грузински», подтверждает эту версию. А в Тбилиси и многих других местах Грузии подобное блюдо подают под названием «остри» (вероятно, от русского «острый»).

4 порции

Время приготовления: 25–30 мин.

500 г говядины (толстый и тонкий край, верхняя и внутренняя часть задней ноги),

4 столовые ложки сливочного масла,

4 луковицы,

3 соленых огурца,

0,5 стакана томатной пасты,

2 чайные ложки муки,

2,5 стакана бульона или воды,

1 столовая ложка винного уксуса,

3 щепотки хмели-сунели,

2 щепотки красного перца,

чеснок, зелень петрушки и кинзы, перец черный.

1. Говядину вымыть, очистить от пленок и нарезать мелкими кусочками.

2. Пассеровать муку на жиру, очистить от кожицы и семян соленые огурцы.

3. Обжарить говядину вместе с луком, добавить томатную пасту, пассерованную муку, чеснок, очищенные соленые огурцы, соль, перец черный и красный, хмели-сунели, уксус, бульон и тушить до готовности.

3. При подаче посыпать зеленью.

Полезные советы

Солянку обычно делают более жидкой (но гуще супа), чтобы есть, макая хлебом.

Томатную пасту в ней можно заменить несколькими помидорами. Можете заменить молотый красный перец свежим острым перцем по вкусу.

Говядина отбивная

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г филейной части говядины,
3 луковицы,
100 г жира,
1 кг помидоров,
3 дольки чеснока,
0,5 стакана винного уксуса,
стручковый перец, кинза и зелень петрушки.

1. Нарезать говядину так, чтобы ширина кусочка была 2 см, поперчить, отбить, выложить на раскаленную сковороду с кипящим маслом. Обжарить на сильном огне с двух сторон, уменьшить огонь, посолить и жарить до готовности. Готовые отбивные сложить в кастрюлю и накрыть крышкой.

2. Лук нарезать кольцами и обжарить на той же сковороде в масле. Готовый лук уложить на мясо. Нарезать помидоры, варить их 10 минут, протереть через сито и варить еще 5 минут.

3. Затем соединить с мясом и луком и поставить на слабый огонь тушить.

4. Растереть с солью кинзу, перец, чеснок. Массу выложить в кастрюлю с мясом, дать прокипеть.

5. Готовое мясо переложить в блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

Полезные советы

Самое первое правило для того, чтобы отбивные получились сочными – мясо не должно быть парным. Оно должно полежать в холодильнике 2–3 дня.

Фрикадельки из говядины

4 порции

Время приготовления: 45 мин.

500 г говядины,
2 луковицы,
3 столовые ложки топленого масла,
черный молотый перец,
0,5 стакана зерен граната,
зелень петрушки.

1. Мелко нарезать лук и тушить с маслом в глубокой

сковороде.

2. Мякоть говядины вместе с петрушкой пропустить через мясорубку, соединить с луком, посолить, поперчить, добавить воды или бульона.

3. Тушить до готовности. Посыпать зернами граната и подать на стол.

Полезные советы

Можете готовить фрикадельки сразу или заморозить их для супов.

Говядина с черносливом

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г жирной говяжьей грудинки,

4 луковицы,

1,5 стакана чернослива без косточек,

2 дольки чеснока,

кинза, укроп, стручковый перец,

100 г говяжьего жира.

1. Мясо нарубить вместе с костями на мелкие кусочки и обжарить в жиру на сильном огне. Переложить в кастрюлю вместе с жиром, налить несколько ложек воды и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

2. За 10 минут до того, как снять с огня, нарезанный лук и чернослив уложить поверх мяса, сверху посыпать нарезанной зеленью. Посолить, поперчить, перемешать и подать на стол.

Полезные советы

Если вы не любите чернослив, то замените его грибами, лучше всего лесными – они ароматнее, хотя подойдут и шампиньоны.

Говядина с баклажанами

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

700 г жирной вырезки,

7 средних баклажанов,

600 г репчатого лука,

1 кг помидоров,

5 стручков болгарского перца,

4 дольки чеснока,

стручковый перец,

зелень петрушки, кинза, чабер (кондари), базилик, укроп.

1. Мясо нарезать порционными кусками, поперчить молотым стручковым перцем, отбить и сложить в миску.

2. Баклажаны нарезать, обильно посыпать солью и оставить на 20 минут. После чего откинуть на дуршлаг и промыть. Болгарский перец нарезать кольцами. Зелень петрушки, чабер,

кинзу, укроп мелко нарезать. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кружочками. Мелко нарезать лук. Чеснок растереть с солью.

3. В невысокую кастрюлю с широким дном выложить слоями лук, баклажаны, травы, чеснок, мясо, болгарский перец, помидоры. Кастрюлю поставить на слабый огонь. Когда закипит, посолить и добавить 0,5 стакана бульона (или горячей воды). За 10 минут до готовности мяса положить веточки базилика.

Полезные советы

Мясо отлично сочетается с баклажанами и имеет приятный нежный вкус. А бокал красного сухого вина прекрасно дополнит вашу трапезу.

Говядина с солеными огурцами

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г вырезки,
2 луковицы,
1 столовая ложка растительного масла,
4 соленых огурца,
зеленый лук,
черный молотый перец,
3 дольки чеснока,
300 г сулугуни.

1. Мясо нарезать мелкими кусочками, обжарить на масле, посолить, поперчить.

2. Огурец нарезать кубиками, положить в мясо, перемешать и тушить еще 5 минут.

3. Подать на стол с сулугуни и нарезанным зеленым луком.

Полезные советы

При тушении можно добавить немного меда.

Говядина в орехово-томатном соусе

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г вырезки,
100 г очищенных грецких орехов,
4 луковицы,
500 г помидоров,
3 стручка перца,
чеснок, кинза, укроп (с семенами),
зелень петрушки,
шафран, базилик.

1. Мясо нарезать кусочками, жир срезать, пропустить через мясорубку, потом пропустить через мясорубку лук, за ним – помидоры. Мясо с жиром и луком поставить на слабый огонь

тушить до готовности.

2. Помидоры сварить до загустения. Очищенные орехи истолочь с чесноком и солью. Отжать ореховое масло.

3. Стручковый перец вымочить в течение 20 минут в горячей воде, откинуть на дуршлаг и растереть с солью, шафраном, семенами укропа, петрушкой, базиликом, чесноком.

4. Смешать с орехами, кинзой и развести соком от мяса. Влить в кастрюлю с мясом, добавить вареные помидоры и варить еще 5 минут.

5. Снять с огня, залить ореховым маслом и подать на стол.

Полезные советы

Если соус будет сильно густым, то можете разбавить его водой.

Говядина с зеленой фасолью

4 порции

Время приготовления: 35–40 мин.

500 г филе,
150 г говяжьего жира,
2 луковицы,
500 г зеленой стручковой фасоли,
лавровый лист,
зелень петрушки,
укроп, чабер (кондари), базилик, розмарин.

1. Нарезанное кусочками мясо поджарить в кипящем жиру, добавить мелко нарезанный лук, прожарить в течение 10 минут.

2. Сварить фасоль в стручках. В кастрюлю переложить готовое мясо и фасоль вместе с отваром. Тушить 10 минут.

3. Добавить нарезанную траву, кроме петрушки, лавровый лист, тушить на слабом огне 5 минут. Удалить лавровый лист.

4. Мясо с фасолью выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Полезные советы

Вместо зеленой фасоли можно взять консервированную фасоль (белую или красную). Очень хорошо говядина сочетается с розмарином, который разнообразит вкус блюда.

Говядина, жаренная в вине

4 порции

Время приготовления: 1 ч 15 мин.

1 кг говяжьего филе,
1,5 стакана белого столового вина,
4 луковицы,
4–5 перьев зеленого лука,
700 г помидоров,
4–5 долек чеснока,

зелень петрушки.

1. Мясо обмыть, сделать острым ножом надрезы, куда вложить чеснок (половинки или четвертинки зубка), посолить, поместить на противень и запекать до готовности, периодически открывая духовку и поливая мясо вином, а также соком от мяса или водой.

2. Репчатый лук нарезать кольцами.

3. Готовое мясо выложить на блюдо.

4. Нарезать (как хлеб), чтобы сохранялся вид целого куска, залить соком с противня, украсить кольцами лука, зеленью петрушки, перьями лука и помидорами.

Полезные советы

По этому рецепту мясо запекают целым куском. Оно получается невероятно вкусным и сочным. К тому же оно украсит любой, даже самый изысканный праздничный стол.

Грудинка телячья отварная

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

500 г грудинки,

3 луковицы,

лавровый лист, черный перец горошком,

коренья петрушки,

сельдерей, зелень петрушки.

1. Мясо нарезать кусочками, положить в кастрюлю с кипящей водой и поставить вариться.

2. Через полтора часа добавить в бульон коренья петрушки и сельдерея, затем лавровый лист, перец и лук целиком, варить до готовности.

3. Выложить мясо на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать с соусом ткемали или терновым.

Полезные советы

Варите грудинку при пониженной температуре, для чего, как только вода с мясом закипит, уменьшите нагрев и продолжайте варку при самом слабом кипении. Мясо, сваренное таким образом, получается сочнее и богаче экстрактивными веществами. Мясо, отваренное мелкими кусками, получается менее сочное и вкусное, чем отваренное крупным куском.

Жаркое тушеное

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

1,5 кг говяжьего филе,

4 луковицы,

лавровый лист,

зелень петрушки.

1. Мясо обмыть, натереть солью, свернуть в виде рулета, перевязать нитками, уложить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на огонь (очень слабый).

2. Через 10 минут в мясо добавить 4 столовые ложки горячей воды и продолжать тушить 20 минут.

3. Лук нарезать кольцами, положить на мясо, добавить лавровый лист и тушить до готовности. Время от времени поливать мясо соком со дна кастрюли, периодически добавляя горячую воду или, если есть, бульон.

4. Готовое мясо выложить на блюдо, снять нитки, залить соком со дна кастрюли, разложить лук, посыпать зеленью петрушки и подать на стол с соусом ткемали.

Полезные советы

Такое жаркое можно подать как домашним, так и гостям по случаю праздника. Гарниром к жаркому может послужить картофель, капуста квашенная, заправленная белокочанной или краснокочанной, салаты из сырых овощей.

Телятина жареная с яйцами

4 порции

Время приготовления: 20–25 мин.

200 г телятины,

1 луковица,

1 столовая ложка жира,

1 яйцо,

стручковый перец, чеснок, зелень петрушки,

эстрагон, черный перец.

1. Мясо с луком пропустить через мясорубку, немного развести бульоном или водой, положить на сковороду и тушить на слабом огне.

2. Через 10 минут добавить жир, посолить, поперчить. Растереть с солью чеснок, стручковый перец, эстрагон, залить взбитым яйцом и добавить в мясо.

3. Жарить до готовности яиц.

Полезные советы

Подавайте это блюдо в сковороде.

Телятина жареная с томатным соусом

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

500 г телятины,

3 луковицы,

50 г белого хлеба,

1 картофелина,

6 яиц,

3 столовые ложки масла,

70 г пшеничной муки,
чеснок, зелень петрушки,
корица, гвоздика, душистый перец,
700 г помидоров,
1 столовая ложка топленого масла,
кинза, стручковый перец.

1. Мясо пропустить через мясорубку, в фарш добавить размоченный хлеб, картофель, луковицу, зелень петрушки, чеснок, все перемешать и снова пропустить через мясорубку. Развести бульоном или водой, в которой был замочен хлеб (если хлеб был замочен в молоке, то молоко), добавить яйцо, корицу на кончике ножа, гвоздику, посолить, поперчить.

2. Из фарша руками скатать продолговатые узкие котлетки, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в сковороде с маслом. Жарить 10 минут.

3. Помидоры сварить, снять кожицу и протереть через сито. 2 луковицы нарезать и потушить в топленом масле. Лук соединить с помидорами и тушить, пока масса не загустеет. Растереть с солью кинзу, стручковый перец, чеснок и зелень петрушки. Перемешать и добавить к помидорам.

3. Готовым соусом залить мясо или подать его отдельно в соуснике.

Полезные советы

Мороженое мясо следует обмыть, положить в кастрюлю или тазик, покрыть и оставить так на 2–3 часа, чтобы оно постепенно оттаяло. Нельзя размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от этого качество мяса сильно ухудшается.

Жаркое из телятины

4 порции

Время приготовления: 1 ч 40 мин.

2 кг почечной части или задней ноги,
4 дольки чеснока,
зелень петрушки, кинзы,
соль – по вкусу.

1. Телятину обмыть, целый кусок натереть чесноком и зеленью, растертой с солью. Положить на противень и поставить в нагретую духовку.

2. Через каждые 10 минут огонь увеличивать. Запекать до готовности 1,5 часа. Время от времени поливать мясо образующимся соком.

3. Когда жаркое будет готово, его нарезать, уложить на блюдо, украсить зеленью петрушки.

Полезные советы

Продолжительность тушения мяса крупным куском 1,5–2,5 часа, в зависимости от вида мяса и величины куска. Готовность мяса определяйте, прокалывая его вилкой: если при этом пойдет красный сок – значит, мясо еще не готово, если светлый – готово.

Свинина

Свинина обладает высокими кулинарными достоинствами и питательностью. Из нее готовят самые разнообразные блюда и закуски. Мышечная ткань окорока, поясничная часть с пашиной и грудинка наиболее пригодны для обжаривания крупными кусками. Из корейки получаются отличные отбивные котлеты, шашлыки и шницели. Из лопаточной части можно приготовить вкусное тушеное блюдо. Свиную грудинку чаще всего используют для пловов, а мякоть лопатки или голяшки – для котлет. Из свиных голов, ножек, голяшки и рульки варят мужужи.

Купаты

Красивое название «купаты» принадлежит особым грузинским домашним колбаскам. В Грузии купаты готовят обычно осенью, когда природа окрашивает золотом деревья и кустарники, когда созревают гранаты и барбарис. Именно в это время прохладный воздух создает самые благоприятные условия для сушки колбасок в естественных условиях, на широких верандах. Обычно купаты сушат в течение двух недель. Жарка колбасок под открытым небом разносит по горным склонам пьянящий шашлычный аромат, приглашая друзей в гостеприимный дом. Это блюдо подают с терпким грузинским красным вином, сильным соусом ткемали под длинные душевные тосты.

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г свинины (котлетное мясо),

1 луковица,

1 долька чеснока,

2 столовые ложки зерен граната,

2 чайные ложки топленого сала,

кишки свиные,

2 луковицы для украшения,

помидоры и маринованные огурцы,

0,5 стакана соуса ткемали,

зелень петрушки и кинзы, хмели-сунели, корица, гвоздика, черный перец и соль – по вкусу.

1. Свинину пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, корицу, гвоздику, зерна граната и перец.

2. Этим фаршем набить кишки, концы которых завязать ниткой. Традиционный размер купат – 15–17 см. Придать купатам форму подковы и жарить на сковороде с добавлением жира. Купаты можно жарить и над углями на решетке.

3. На гарнир подать нарезанный кольцами лук, оформить

веточками зелени, свежими помидорами, маринованными огурцами. К готовому блюду подать соус ткемали.

Полезные советы

Чтобы фарш был сочным, добавьте немного воды, бульона или, для особых случаев, рюмочку выдержанного коньяка.

Чтобы купаты после обжарки на сковородке приобрели красивый румяный цвет, обмажьте их кетчупом или другим томатным соусом.

Самые вкусные купаты готовятся на мангале. Смажьте купаты растительным маслом, так они не пристанут намертво к металлическим прутьям, сохранив изящную форму. На средних углях обжарка займет не более 20 минут. Оболочку из кишок не протыкайте, иначе вытечет весь сок и жир.

Купаты со свининой и зернами граната

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

1 кг жирной свинины,

4 луковицы,

1 яйцо,

1 столовая ложка растительного масла,

соль,

2 дольки чеснока,

по 1 чайной ложке корицы и гвоздики,

0,5 чайной ложки молотого черного перца,

1 стручок острого перца,

зерна 1 граната,

1 пучок кинзы,

100 мл гранатового сока.

1. Свинину нарезать кусками. Пропустить через мясорубку мясо вместе с 1 луковицей. Оставшийся лук нарезать мелкими кубиками.

2. Стручок острого перца мелко нарезать и растереть в ступке. Чеснок пропустить через пресс. Кинзу мелко нарубить. В фарш добавить соль, острый перец, чеснок, молотый перец, корицу, гвоздику, яйцо и хорошо вымесить. Добавить зерна граната и перемешать.

3. Из фарша сделать купаты продолговатой формы и обжарить их на растительном масле.

4. Готовые купаты выложить на тарелки и посыпать луком. Подавать с гранатовым соком, смешанным с солью и зеленью кинзы.

Полезные советы

Если у вас нет специальной насадки для наполнения колбас фаршем, то можете собрать такое нехитрое приспособление: у

пол-литровой пластиковой бутылки вырежьте донышко, прикрепите кишку к горлышку бутылки, заложите в нее фарш, протолкните его другой пластиковой бутылкой меньшего диаметра.

Купаты со свининой ленивые

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г свинины (мякоти),

2 луковицы,

1 долька чеснока,

0,5 чайной ложки молотой корицы, гвоздики и молотого черного перца,

стручковый перец,

зерна граната или барбариса,

1 яйцо,

кинза, гранатовый сок.

1. Мясо и 1 луковицу пропустить через мясорубку. Растереть с солью черный и стручковый перец, корицу, гвоздику, чеснок. Соединить с мясом, вбить яйцо, хорошо вымешать, добавить зерна граната или барбариса.

2. Руками сформовать фарш в виде сигареты. Эти «сигареты» обжарить в собственном жиру со всех сторон.

3. Уложить на блюдо, посыпать со всех сторон нарезанным кольцами луком и зернами граната.

Полезные советы

Отдельно подайте на стол гранатовый сок, подсоленный, с измельченной кинзой.

Свиная корейка с соусом из кизила

На Кавказе кизил кисло-сладких сортов употребляют в пищу сырым, а также используют для приготовления киселей, компотов и напитков. Очень популярен кизил в виде лаваша, который готовят из кашицы плодов, высушенных на солнце. Кизил используется повсеместно как приправа к различным блюдам, к мясным – в том числе.

3 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г жирной свинины,

300 г спелых ягод кизила,

1 стакан воды,

1–2 дольки чеснока,

свежий острый перец – по вкусу,

0,5 чайной ложки хмели-сунели,

кориандр, соль, сахар – по вкусу,

небольшой пучок кинзы,

зелень петрушки и укропа, соль, молотый черный перец – по вкусу.

1. Корейку очистить от лишнего жира, промыть в проточной воде и нарезать на кусочки так, чтобы на каждую порцию приходилась косточка. Мясо надрезать в нескольких местах и слегка отбить, натереть солью и обвалять в муке.

2. Положить на разогретую сковороду и жарить на сильно разогретом жире с двух сторон до образования румяной корочки.

3. Для приготовления соуса плоды кизила перебрать, промыть, очистить от косточек, добавить воду, чеснок, перец, приправы, соль и взбить в блендере. Добавить мелко рубленную зелень кинзы и дать настояться 1 час.

4. Готовое жареное мясо уложить на блюдо, залить кизиловой подливой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропом.

Полезные советы

Можно использовать для соуса сушеный кизил без косточек. 150 г сушеного кизила положите в кипящую воду (не более 1 стакана) и тушите до мягкости. Затем переложите в отдельную сковороду и тушите в жиру на слабом огне около 10 минут.

Поросенок отварной

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

поросенок (1,5 кг),

0,5 стакана грецких орехов,

2 дольки чеснока,

0,25 стакана винного уксуса,

кориандр, стручковый перец, шафран.

1. Поросенка обмыть, выпотрошить, обрубить или почистить копытца, осмолить. Положить целиком в кастрюлю с кипящей водой. Пену снять шумовкой. За 10 минут до конца варки посолить.

2. Готового поросенка положить на блюдо (можно разрезать заранее, а можно прямо на столе), залить соусом или соус подать отдельно.

3. Для соуса растереть с солью чеснок, стручковый перец, кориандр, шафран. Развести стаканом воды или бульона и 0,25 стакана винного уксуса, перемешать.

Полезные советы

Поросенка при варке не кипятите. Его опускают для варки в холодную воду вместе с вынутыми костями. Чтобы не отбивать нежного вкуса, не кладут ни кореньев, ни пряностей, ни уксуса, не натирают и солью, так как от нее поросенок краснеет.

Накрыв кастрюлю крышкой, поставьте ее сначала на сильный

огонь, но как только начнет закипать, тотчас отставьте кастрюльку на край плиты и варите, не давая кипеть, в течение 2 часов. Выньте готового поросенка и уложите на блюдо, придав натуральную форму поросенку.

Поросенок, фаршированный потрохами с травами

4 порции

Время приготовления: 2 ч 30 мин.

поросенок,

молотый черный перец,

кинза, кориандр, эстрагон, хмели-сунели,

стручковый перец.

1. Кишки поросенка промыть проточной водой снаружи и внутри. С помощью палочки или карандаша вывернуть кишки наизнанку, протереть солью, промыть, опять протереть солью, промыть, почистить мукой, промыть, положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Воду слить. В кастрюлю с кишками положить сердце, легкие, печень, почки, селезенку. Все залить кипятком и варить до полуготовности.

2. Растереть с солью кинзу, кориандр, стручковый перец. Перемешать и положить в кастрюлю. Мелко нарезать внутренности, добавить в кастрюлю с растертой смесью, перемешать, добавить хмели-сунели, вложить в живот поросенка, который зашить суровой ниткой.

3. Подготовленного поросенка положить на противень (на уши надеть кулечки) и поставить в духовку. Пузырьки протыкать вилкой.

4. Проткнуть поросенка вилкой, если сок прозрачный – поросенок готов. Снять нитку, уложить поросенка на блюдо и украсить зеленью.

Полезные советы

Если поросенок зажарился с одной стороны, поворачивайте противень, а не поросенка.

Поросенок жареный

Поросенок, жаренный целиком, выглядит эффектно и очень украшает стол. Это одно из самых торжественных блюд праздничного стола во многих странах мира. Если вы хотите попробовать самую нежную свинину, то приготовьте жареного поросенка по-грузински.

4 порции

Время приготовления: 2 ч 30 мин.

поросенок (1,5–2 кг),

зелень петрушки.

Для соуса:

3 стручка перца,
кориандр, чабер (кондари), укроп,
3–4 дольки чеснока,
1 стакан грецких орехов.

1. Отжать из орехов масло. В ступке растереть с солью кориандр, чабер, укроп, чеснок. Перец залить кипятком и оставить на несколько часов. Воду слить, перец положить в ступку и хорошо растереть с солью. Смешать с ореховым маслом. Соус готов.

2. Поросенка тщательно зачистить и промыть. В большой таз или ванну налить холодную воду, добавить уксусную кислоту и вымачивать поросенка минимум 8 часов. Передние и задние ножки отрезать по суставу (использовать можно для холодца). На уши надеть бумажные кулечки. Натереть поросенка солью снаружи и внутри. Положить на противень спиной вверх и поставить в духовку.

3. Через каждые 15 минут поросенка поливать жиром с противня, если поросенок тощий, то смазать маслом. Если поджарится с одного бока, то повернуть противень, самого поросенка не крутить. Поросенка выложить на блюдо, украсить зеленью и подать на стол. Для придания остроты полить соусом.

Полезные советы

Пузырьки, возникающие на теле поросенка, протыкайте вилкой. Готовность поросенка проверяйте при помощи большой иголки: если вытекает прозрачный сок, то значит поросенок готов.

Поросенок, фаршированный рисом

4 порции

Время приготовления: 2 ч 30 мин.

поросенок,
2 стакана риса,
черный перец,
гвоздика, корица,
стручковый перец,
чеснок, хмели-сунели,
шафран, кинза, кориандр, эстрагон.

1. Рис перебрать, замочить. Растереть с солью черный перец, чеснок, гвоздику, корицу, стручковый перец, кориандр, кинзу, эстрагон, хмели-сунели, шафран. Все перемешать. Сварить рис до полуготовности.

2. В другой кастрюле сварить до полуготовности сердце, легкие, печень, селезенку и почки. Воду слить, внутренности измельчить и перемешать с рисом и растертой массой. Поросенка вымыть, осмолить, копытца почистить ножом (поскоблить). Положить в живот подготовленный фарш и зашить суровой

ниткой.

3. Уложить поросенка на противень (или зажарить на вертеле) и поставить в нагретую духовку (на уши надеть кулечки).

4. Проткнуть поросенка вилкой, если сок прозрачный – поросенок готов. Снять нитку, уложить на блюдо, украсить зеленью и подать на стол.

Полезные советы

Если фарш получится суховатым, добавьте в него немного сливок или жидкой сметаны, хорошо размешайте, после чего нафаршируйте поросенка.

Поросенок, фаршированный сыром

4 порции

Время приготовления: 2 ч 30 мин.

Поросенок,

0,5 кг имеретинского сыра или несоленой брынзы,

эстрагон, мята.

1. Поросенка обмыть, осмолить, копытца почистить ножом (поскоблить), разрезать от груди до живота, вынуть внутренности. Сердце, печень, легкие, селезенку положить в кастрюлю с кипятком и варить до полуготовности.

2. Воду слить, мелко нарезать внутренности, сыр или брынзу, эстрагон и мяту, посолить, перемешать, вложить в живот поросенка, зашить суровой ниткой.

3. Уложить поросенка на противень (или зажарить на вертеле) и поставить в нагретую духовку (на уши надеть кулечки).

4. Снять нитку, уложить на блюдо, украсить зеленью.

Полезные советы

Фаршируйте поросенка равномерно, зашейте и придайте поросенку естественную форму.

Мужужи

Мужужи – блюдо из отварной маринованной свинины. Готовят его ныне либо из свиных ножек и хвостов, либо из молодой мясной свинины, чаще всего поросенка. Однако настоящее мужужи должно обязательно сочетать оба сорта мяса, каждый из которых приготовляется несколько отличным от другого способом, после чего они соединяются в блюдо. В обоих случаях используется винный уксус (как правило, прокисшее сухое вино, предварительно настоянное 1–2 недели на эстрагоне и базилике). Винный уксус должен составлять десятую часть от объема мясного бульона, полученного в результате варки свинины, или 0,5 стакана на 1 л бульона. Приготовление (варка) обоих частей мужужи идет параллельно в эмалированной посуде.

8 порций

Время приготовления: 5–6 ч.

10 свиных ножек,

5 свиных хвостов,

1–1,5 кг молодой мясной свинины или поросенка,

2 моркови,

3 луковицы,

8 лавровых листьев,

20 горошин душистого перца,

10 горошин черного перца,

2 стакана винного уксуса.

1. Ножки разрубить вдоль пополам, хвосты нарезать кусочками по 3 см. Уложить плотно в кастрюлю, залить водой так, чтобы она чуть-чуть покрывала мясо, и варить без соли под крышкой на умеренном огне, не допуская кипения, около 1,5 ч с момента закипания.

2. Затем бульон процедить, добавить к нему уксус из указанного выше расчета и залить этой смесью ножки, проварить еще на слабом огне около 1,5 часа, добавить лук, морковь, половину пряностей, посолить и варить еще 30–40 минут, после чего мясо вынуть, а отвар вновь процедить. К этому времени должна быть готова и вторая половина мужужи.

3. Свинину нарезать на куски размером 4°5 см, опустить в 1,5 л слегка подсоленного кипятка и варить в течение 2,5 часов на умеренном огне, добавив за полчаса до готовности пряности.

4. Сваренное мясо вынуть, плотно уложить в стеклянную банку, залить примерно 1 стаканом винного уксуса и продержать в нем 1–1,5 часа.

5. Затем вновь положить в кастрюлю, залить процеженным бульоном, в котором варилось мясо, быстро довести до кипения и тотчас же снять с огня.

6. Мясо вынуть, соединить с подготовленными к этому времени ножками, залить либо одним процеженным отваром от ножек, либо обоими отварами, если их мало, а блюдо поставить на холод. Подавать в холодном виде с желеобразным бульоном, зеленым луком, пряной зеленью.

Полезные советы

Прежде чем выложить мясо на блюдо, положите на него лист салата, а потом мясо и заливку.

Свинина запеченная

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

1 кг окорока или лопатки,

4 луковицы,

1 кг картофеля,

0,5 стакана сушеного кизила без косточек.

1. Почистить картофель и оставить в воде. Лук нарезать кольцами. Кизил залить кипятком и оставить в воде. Мясо вымыть, посолить, выложить на противень жиром вверх. Залить горячей водой, покрыть кольцами лука.

2. Противень поставить в разогретую духовку, поливая мясо выделившимся соком (можно и горячей водой). Запекать до полуготовности.

3. Картофель нарезать кружочками, посолить и уложить на противень рядом с мясом. Посыпать замоченным кизилом и запекать до готовности.

Полезные советы

Готовое мясо можно нарезать и подать на стол в противне или выложить на блюдо.

Мужужи из поросячьих ножек

4 порции

Время приготовления: 3–4 ч.

1 кг поросячьих ножек,

2 моркови,

3 луковицы,

8 горошин душистого перца,

лавровый лист,

3 столовые ложки винного уксуса,

зелень петрушки.

1. Очищенные и вымытые ножки разрезать вдоль, положить в кастрюлю с водой, чтобы та их покрывала. Варить до полуготовности. Бульон процедить, добавить винный уксус и положить ножки. Варить до готовности.

2. За 30 минут до конца варки добавить лавровый лист, нарезанную морковь, лук, нарезанный кольцами, душистый перец, посолить.

3. Подавать на стол в мисках или глубоких тарелках с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Полезные советы

Можете готовые ножки вынуть, разрезать на 2 части и сложить в банку или маленькую кастрюлю (стоймя). Залить горячим отваром с уксусом. Банку можно закупорить, а кастрюлю поставить в холодильник. Хранить до 2 недель.

Свинина отварная с кислым лавашем (тклапи)

Лаваш кислый – фруктовое пюре (из сливы, терна, ткемали, кизила и других кислых плодов), высушенное в форме тонких лепешек овальной формы. Употребляется как приправа.

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г свинины,

30 г кислого лаваша,

2 зубка чеснока,

кинза.

1. Мясо вымыть, нарезать, положить в кастрюлю с водой, накрыть крышкой и поставить варить. Пену снять шумовкой. Сваренное мясо вынуть и держать в теплом месте.

2. В бульон добавить кислый лаваш и варить 5 минут, лаваш вынуть и протереть через сито.

3. Растереть с солью чеснок. Кинзу смешать с лавашем. Залить в мясо и подать на стол.

Полезные советы

Перед едой можете добавить в тарелку отжатый кислый лаваш.

Свинина, тушенная с айвой

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

1 кг свиного филе,

4 луковицы,

800 г айвы.

1. Мясо обмыть, обсушить, посолить и обжарить на сильно разогретой сковороде с жиром до румяной корочки.

2. Сложить мясо в кастрюлю, добавить 3–4 ложки кипятка и тушить до полуготовности.

3. Нарезать лук кольцами, обжарить в жиру, на котором жарилось мясо, и поместить в кастрюлю с мясом.

4. Вымыть айву, очистить от сердцевины. Нарезать дольками или кубиками и добавить в кастрюлю с мясом. Тушить до готовности, периодически подливая воду.

5. Готовое мясо нарезать тонкими ломтиками, уложить лук. Залить соком из кастрюли и подать на стол.

Полезные советы

При тушении свинины с айвой мясо получается нежным и ароматным, а ломтики айвы, пропитавшись мясным соком, просто тают во рту.

Корейка с тушеным кизилом

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г жирной корейки,

150 г сушеного кизила без косточек,

зелень петрушки, укроп,

100 г жира,

70 г муки.

1. Кизил залить кипятком и оставить в воде. Мясо нарезать так, чтобы на каждый кусочек мяса приходилась косточка, отбить, посолить, обвалять в муке и обжарить в кипящем жиру до образования румяной корочки.

2. Кизил переложить в кастрюлю, добавить 2 столовые ложки воды и тушить на слабом огне до мягкости. Затем переложить на сковороду с жиром, оставшимся после жарки мяса. Тушить 5 минут.

3. Готовое мясо выложить на блюдо. Залить жиром с кизилом, украсить зеленью петрушки и укропом, подать на стол.

Полезные советы

Кизил можно заменить сушеной алычой.

Долма из свинины и говядины с виноградными листьями

8 порций

Время приготовления: 2 ч.

40–50 листьев винограда,
600 г свинины и говядины,
2 луковицы,
2 помидора,
3–4 столовые ложки риса,
зелень,
1–2 дольки чеснока,
0,5 чайной ложки мускатного ореха,
черный молотый перец и соль – по вкусу.
Для заливки с луком и помидорами:
3–4 помидора,
1 луковица,
2 стакана бульона,
2 столовые ложки оливкового масла,
соль и перец – по вкусу.
Для соуса:
1 стакан сметаны,
1 долька чеснока,
зелень, черный молотый перец и соль – по вкусу.

1. Тщательно промыть виноградные листья и положить их в кипяток на 3–5 минут. Слить воду, у листочков срезать черешки вместе с утолщением у основания.

2. Мясо пропустить через мясорубку. Вымытую зелень мелко порубить, с помидора снять кожицу и нарезать на маленькие кубики. Рис отварить до полуготовности или залить кипятком на 10–15 минут. Чеснок измельчить.

3. Мясо смешать с рисом, зеленью, луком, помидорами, посолить, добавить перец, мускатный орех и 1–2 столовые ложки холодной воды, перемешать все ингредиенты.

4. На широкую часть виноградного листа положить немного начинки (1 столовую ложку выложить на гладкую сторону листочка). Подвернуть края к центру листа и свернуть аккуратно в трубочку.

5. Оставшимися виноградными листьями застелить дно сотейника, сверху плотно уложить «трубочки» долмы.

6. Для приготовления заливки с луком и помидорами очистить лук и мелко нарезать. Помидоры нарезать кубиками (можно снять с них кожицу). В разогретую сковороду налить масло и выложить лук, пассеровать его до образования золотистой корочки. Добавить помидоры и тушить, постоянно помешивая, в течение 10–15 минут, посолить и поперчить.

7. Получившуюся заливку вылить в сотейник. Добавить мясной бульон (заливка должна полностью покрывать голубцы). Тушить долму в течение 30–40 минут. Выключить огонь и дать блюду настояться еще 15 минут.

8. Для приготовления соуса очистить чеснок и мелко порубить его, измельчить зелень. В сметану добавить зелень, чеснок, немного соли и перца. Хорошо перемешать получившийся соус.

9. Готовую долму выложить на тарелку, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Полезные советы

Для того чтобы долма красиво выглядела, выкладывайте фарш на изнаночную сторону листочка и заворачивайте его. Тогда красивая блестящая сторона листочка будет сверху.

Долма со свининой и квашеной капустой

4 порции

Время приготовления: 45 мин.

1 кг квашеной капусты в кочанах,

500 г свиного филе,

50 г жира,

1 луковица,

0,5 стакана сушеного кизила без косточек,

1 яйцо, молотый черный перец.

1. Мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить яйцо и мелко нарезанный лук. Все перемешать.

2. Кочан квашеной капусты опустить в кипящую воду на 5 минут. Разобрать листья и отбить утолщенные стебли. В каждый лист положить фарш, свернуть конвертом, уложить в кастрюлю. Залить горячей водой и варить под крышкой.

3. Запарить кизил и прокипятить 10 минут. Добавить в долму и варить до готовности.

Полезные советы

Долма получается более вкусной, если ее тушить в духовке в глиняной посуде.

Хинкали со свининой

Хинкали – блюдо грузинской кухни, напоминающее пельмени. Хинкали готовятся из теста с начинкой из мясного фарша, но, в отличие от пельменей, в фарш добавляется зелень кинзы, а при приготовлении теста не используются яйца, а только мука, соль и вода. Подают хинкали, обильно посыпав черным перцем.

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

500 г жирной свинины,

3 луковицы,

зелень кинзы,

черный молотый перец,

150 г муки.

1. Мясо нарезать вместе с луком и зеленью кинзы. Посолить, поперчить и перемешать фарш, влить полстакана теплой воды и еще раз перемешать.

2. На деревянную доску просеять через сито муку. Собрать муку горкой и сделать ямку. Добавить щепотку соли и влить в ямку стакан воды. Замесить тесто (некрутое).

3. Полученное тесто раскатать на посыпанной тонким слоем муки доске. Вырезать резцом или стаканом кружочки, раскатать и в каждый кружочек ложкой положить фарш. Края кружочка собрать, примять пальцами и повернуть по часовой стрелке. Поставить кастрюлю с водой на огонь, посолить и довести до кипения.

4. Осторожно шумовкой по одному опускать хинкали в кастрюлю. Варить 15 минут, пока не всплывут. Вынуть хинкали шумовкой и подать на стол горячими, со сметаной или уксусом.

Полезные советы

Мясо должно быть жирным. Для лучшего вкуса готовьте фарш из 2–3 видов мяса (свинина, говядина, баранина).

Домашняя птица

Цыплята тапака

На Кавказе цыпленок «тапака» считается вообще полуфабрикатом для других блюд и жарится на широкой металлической сковороде с грузом, приправленный только с солью и перцем. И переводится слово «тапака» как «зажаренный в сковороде тапа под грузом». В русском языке адаптировали «тапака», сменив одну букву. Получилось «табака». А если учесть, что в готовом виде цыплята, густо обсыпанные перцем, похожи на припорошенные табаком – название блюда приобретает смысл.

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

2 цыпленка,

3 столовые ложки сливочного масла,

1 стакан соуса ткемали,

чеснок, перец, соль – по вкусу.

1. Выпотрошенных цыплят разрезать вдоль грудки, развернуть, распластать, для чего слегка отбить деревянным молотком, посолить, поперчить.

2. Положить тушки цыплят на разогретую сковороду с маслом, сверху накрыть тарелкой, придавить ее каким-нибудь грузом, чтобы цыплята плотно прилегали ко дну сковороды (или использовать специальную сковороду). Жарить на умеренном огне 20 минут. Когда с одной стороны образуется ровная румяная корочка, цыпленка перевернуть.

3. Подать с соусом ткемали.

Полезные советы

Соус ткемали можно заменить толченым чесноком, разведенным холодной кипяченой водой.

Чахохбили из курицы

Изначально чахохбили готовили из мяса фазана, сейчас – из курицы или другой домашней птицы. Особенность приготовления мяса в чахохбили состоит в том, что его вначале обжаривают в кастрюле без дополнительного жира. В заключение такого сухого обжаривания обязательно добавляют лук, обжаренный отдельно на масле. После обжаривания мясо варят также «сухим» способом (без воды), но с овощами, а значит, в содержащейся в них жидкости. При этом овощей берут по весу ровно столько, сколько мяса. Обычно для чахохбили используют помидоры, реже – картофель, иногда – то и другое вместе. Помидоры предварительно тушат, а картофель наполовину отваривают до закладки. В конце варки, точнее тушения, в чахохбили добавляют пряности. Солят

чахохбили дважды – перед закладкой овощей слегка и затем досаливают незадолго перед закладкой пряностей .

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

1 курица (1–1,25 кг),

4 луковицы,

4 картофелины,

4 помидора,

3 столовые ложки сливочного масла,

1 стакан бульона,

1 чайная ложка муки,

1,5 чайной ложки красного перца,

1 чайная ложка хмели-сунели,

1 чайная ложка семян кориандра,

1 чайная ложка имеретинского шафрана,

соль, мелко нарезанная пряная зелень.

1. Куски курицы сложить в кастрюлю и тушить под закрытой крышкой. Отдельно обжарить на масле нашинкованный лук.

2. Когда мясо выделит сок, слить его в отдельную посуду, а птицу продолжать тушить вместе с обжаренным луком. Добавить масло и мучную заправку. Часто помешивать, чтобы блюдо не подгорело.

3. Отварить картофель, потушить помидоры и протереть их через дуршлаг.

4. Готовую курицу залить соком, выделившимся при тушении, добавить подготовленный картофель и помидоры. В середине тушения влить, если потребуется, немного воды, в которой варился картофель.

5. В самом конце положить пряную зелень, красный молотый перец, хмели-сунели, семена кориандра, имеретинский шафран, досолить.

6. Подать с соусом, в котором тушилась курица. При подаче в чахохбили добавить поджаренные половинками свежие помидоры и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно подать припущенный рис.

Полезные советы

Если вы готовите чахохбили из молодой нежирной курицы, то при обжаривании мяса добавьте небольшое количество сливочного масла, но не сразу, а лишь после того, как мясо зарумянилось, а птица пустила сок во время тушения. При этом сок от птицы слейте в отдельную посуду в начале тушения, а затем добавляйте понемногу в процессе тушения.

Чахохбили в горшочках по-тбилисски

1 порция

Время приготовления: 1 ч 40 мин.

На 1 горшочек:

150–200 г курицы,

1 луковица,

4 дольки чеснока,

1 сладкий перец,

50–60 г сливочного масла,

2 красных помидора,

по 1/3 пучка зеленого лука, петрушки и укропа,

соль, перец – по вкусу.

1. Курицу вымыть, овощи почистить и вымыть. Сначала на дно горшочка положить масло, потом курицу, лук, чеснок, сладкий перец, помидоры (некрупно нарезанные).

2. Все посолить, поперчить по вкусу, добавить зелень, закрыть плотно крышкой и поставить в теплую духовку на 1 час 30 минут, подавать в горшочках, хорошо перемешав и посыпав зеленью.

Полезные советы

Можете подать к этому блюду сметану или мацони. В горшочках также очень быстро и удобно готовить овощи. На дно горшочка налейте растительное масло, положите порезанные полукольцами лук, болгарский перец, баклажаны, помидоры – все в одинаковых количествах, сверху – зелень, соль, сахар по вкусу, накройте хорошо крышкой, готовьте на медленном огне примерно 1 час.

Это блюдо лучше подавать холодным в горшочках как отдельное овощное блюдо (с белым хлебом).

Гурули

Гурули – национальное грузинское блюдо. По-гурийски «гурули» означает «курица».

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

1 курица (1–1,25 кг),

2–3 луковицы,

2 столовые ложки толченых грецких орехов,

0,5 стакана винного уксуса, настоянного на кондари,

0,5 стакана молодого красного вина или виноградного сока,

25 г топленого масла,

25 г куриного жира,

1 чайная ложка имбиря,

1 чайная ложка молотого красного перца,

2 столовые ложки зелени петрушки,

2 столовые ложки кинзы,

2 столовые ложки имеретинского шафрана,

1 чайная ложка корицы,

1 чайная ложка соли,

6 бутонов гвоздики.

1. Курицу опалить, тщательно вымыть, нарезать на четное число кусочков (от 10 до 16).

2. Обжарить в смеси топленого масла и срезанного заранее куриного жира до образования румяной корочки в течение 10–15 минут.

2. Посыпать нарезанным луком, кинзой, орехами (толчеными), петрушкой, сельдереем, перцем, пряностями (имбирем, имеретинским шафраном, красным перцем, корицей). Залить молодым виноградным красным вином или виноградным соком, добавить уксус. Посолить и тушить в кастрюльке или сотейнике под крышкой 30 минут на слабом или умеренном огне.

Полезные советы

Даже если у вас есть только куриные грудки, подлива замечательно компенсирует недостаточную сочность мяса. Это блюдо вкусно даже холодным.

Цыплята, жаренные по-шкмерски (шкмерули)

Цыплят, жаренных по-шкмерски, используют как самостоятельное блюдо и подают с толченым чесноком и пряной зеленью (кинзой, базиликом, эстрагоном, зеленым луком или пореем).

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

2 цыпленка,

1 столовая ложка сметаны для смазки цыплят,

5 столовых ложек сливочного масла для жарения.

Для чесночного соуса:

1 головка чеснока,

4 столовые ложки сливочного масла,

2 стакана воды,

соль – по вкусу.

1. Цыплят вымыть, разрезать по грудке, положить вверх спинкой, хорошенько помять, пройдя по всем косточкам и суставчикам (что называется, вывернуть наизнанку) и полить сметаной.

2. Положить цыплят на сильно разогретую сковороду с жиром и жарить под прессом с двух сторон до образования румяной корочки.

3. Для приготовления соуса очищенный чеснок измельчить в ступке, разбавить теплой кипяченой водой, прокипятить и заправить сливочным маслом.

4. Жареных цыплят разрезать на 4 части, выложить на блюдо и полить горячим чесночным соусом.

Полезные советы

Основное условие – не пережаривайте цыплят.

По желанию можете добавить в соус очень мелко нарезанную зелень: петрушку и / или кинзу. Цыпленка можете намазать и уже готовой аджикой, но при условии, что она только из перцев и специй, без томатов.

Цыплята с фруктами

Готовить мясо с фруктами – не характерно для грузинской кухни, однако если речь идет об изюме и черносливе в сочетании с нежным мясом цыпленка и пылающим коньяком, то блюдо получается вполне грузинским.

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

2 цыпленка,

по 100 г изюма и чернослива,

2 луковицы,

2 столовые ложки топленого масла,

2 столовые ложки сметаны,

соль, черный молотый перец – по вкусу,

зелень, растительное масло для жаренья.

1. Изюм и чернослив промыть в теплой воде. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

2. Подготовленного цыпленка нарубить кусочками, обмазать сметаной и обжарить на топленом масле до золотистого цвета.

3. После добавить обжаренный лук, изюм и чернослив, влить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой 15–20 минут, при необходимости подливая воду.

4. За 3–4 минуты до готовности блюдо посолить и приправить перцем. При подаче украсить зеленью.

Полезные советы

При подаче можете оформить блюдо пылающим коньяком.

Сациви из курицы или индейки

Это блюдо для праздника готовится из индюшки, но сациви из курицы более доступно и не менее вкусно. Нужно сказать, что сациви подают на стол в холодном виде. Обязательный набор молотых пряностей для сациви – это уцхо-сунели, кориандр, красный перец и имеретинский шафран, все это лучше купить на базаре. Уцхо-сунели и кориандр можно заменить хмели-сунели или имеретинским шафраном (это желтые бархатцы).

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

1 курица или индейка (1–1,25 кг).

Для соуса сациви:

300 г грецких орехов,

3 столовые ложки сливочного масла,

2 луковицы,

1 чайная ложка муки пшеничной,

2 желтка,

3 столовые ложки 3 %-ного уксуса,

1 пучок кинзы или петрушки,

2 стакана куриного бульона,

чеснок, гвоздика, корица, перец красный молотый, шафран, сушеная зелень (уцхо-сунели), соль – по вкусу.

1. Подготовленную тушку птицы отварить до полуготовности, обжарить и нарубить на порционные куски.

2. Для приготовления соуса сациви мелко рубленный лук пассеровать на масле, добавить муку и развести бульоном.

3. Орехи пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, соль, шафран, перец, корицу, гвоздику, залить небольшим количеством бульона и ввести эту массу в кипящий бульон с луком.

4. Добавить прокипяченный уксус, сушеную зелень и варить в течение 5 минут.

5. Яичные желтки растереть с небольшим количеством соуса сациви, охлажденного до 50 °С, затем постепенно ввести их в горячий соус, непрерывно помешивая.

6. Порционные куски курицы или индейки выложить в глубокую тарелку, залить горячим соусом сациви, посыпать зеленью кинзы или петрушки и охладить.

7. Подать вместе с соусом сациви в холодном виде.

Полезные советы

Грецкие орехи должны быть не коричневыми, а светлыми, не высохшими, а налитыми соком. У нас обычно такие орехи можно купить на рынке, но не в магазине.

Сациви обязательно должно отстояться – не меньше 4 часов, когда ореховый соус загустеет, а курица пропитается. Не ставьте сациви в холодильник, пока оно полностью не остынет, так как вода может отделиться от орехов! Перед подачей на стол можете подлить в блюдо ореховое масло.

Буглама с баклажанами

Буглама с баклажанами готовится в духовке на противне или в порционных горшочках.

4 порции

Время приготовления: 45 мин.

1 курица (1,2 кг),

3 луковицы,

5 помидоров,

4–5 картофелин,

3–4 баклажана,

кинза, перец черный молотый и соль – по вкусу.

1. Мясо промыть и нарезать порционными кусочками. Помидоры промыть и перекрутить в мясорубке. Лук очистить, перекрутить в мясорубке отдельно от помидоров. Картофель и баклажаны порезать ломтиками.

2. Подготовленные продукты уложить в горшочки послойно – сначала лук, потом мясо, картофель, баклажаны и помидоры. Посолить, поперчить. Готовится буглама с баклажанами в духовом шкафу при температуре 200 ˚С в течение 40–45 минут.

Полезные советы

Мясо должно полностью свариться на образовавшемся пару. Поэтому блюдо и называется «буглама-пар».

Буглама из курицы

6 порций

Время приготовления: 1 ч.

1 курица (1,2 кг),

3 луковицы,

5 помидоров,

300 г стручковой фасоли,

зелень кинзы, петрушки, базилика, укропа – по вкусу,

перец молотый и соль – по вкусу.

1. Курицу разрезать на куски, залить 1 стаканом воды и тушить в течение 30 минут.

2. Тем временем фасоль отварить в подсоленной воде, помидоры очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук нарезать кольцами, разрезать их на четвертинки и обжарить до золотистого цвета. Затем все подготовленные ингредиенты: фасоль, лук и помидоры добавить к курице, посолить, добавить мелко нарезанную зелень и варить в течение 20 минут.

Полезные советы

Секрет успеха в том, чтобы буглама готовилась под закрытой крышкой и на медленном огне.

Жареная птица с соусом гаро

6 порций

Время приготовления: 1 ч.

1 индейка или курица,

1,2 кг очищенных грецких орехов,

2 луковицы,

4 веточки кинза,

3 дольки чеснока,

0,5 стакана винного уксуса,

соль – по вкусу.

1. Очищенную и промытую жирную молодую индейку или курицу посолить, положить целиком на противень, подлить 2–3 ложки воды и жарить в духовом шкафу до готовности.

2. Потроха или только шею и крылышки залить водой и сварить.

3. Грецкие орехи, зелень кинзы, чеснок и соль истолочь вместе, а затем постепенно развести винным уксусом и бульоном, полученным от варки потрохов (2 стакана), добавить мелко нарезанный репчатый лук, дать покипеть 10 минут и снять с огня.

4. Тщательно взбить яичные желтки, развести небольшим количеством теплого соуса и постепенно влить в соус, непрерывно помешивая, чтобы желток не свернулся.

5. Жареную индейку или курицу нарезать на куски, уложить на блюдо, украсить веточками петрушки. Отдельно в соуснике подать ореховый соус гаро.

Полезные советы

Сервировать это блюдо надо так: на одной половине тарелки курица, на другой – соус.

Курица отварная с чесночной подливкой или шафранным соусом

6 порций

Время приготовления: 40 мин.

1 курица или индейка (1–1,25 кг),

1 стакан куриного бульона,

10–12 долек чеснока,

соль – по вкусу.

1. Подготовленную целую куриную тушку хорошо вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить варить. Появившуюся пену снять шумовкой.

2. Когда курица будет готова, вынуть ее из кастрюли, слегка посолить, а потом нарезать не порционные куски и уложить в достаточно глубокую посуду.

3. Чеснок хорошо истолочь, развести куриным бульоном, посолить и подать к отварной курице.

Полезные советы

Можете подать курицу с шафранным соусом. Для его приготовления прогрейте муку с маслом, разведите куриным бульоном и вскипятите. В основу для соуса добавьте отвар шафрана.

Тушеная курица с орехами

6 порций

Время приготовления: 45 мин.

1 курица или индейка (1–1,25 кг),

1 стакан очищенных грецких орехов,

1 луковица,

2 дольки чеснока,

0,5 стакана винного уксуса,

зелень кинзы, молотый черный перец, корица, гвоздика и соль – по вкусу.

1. Очищенную и промытую жирную куриную тушку разрубить на куски и потушить.

2. Грецкие орехи, соль и зелень кинзы хорошо истолочь, выжать ореховое масло и перелить в отдельную посуду.

3. Толченые грецкие орехи, толченый чеснок, молотый черный перец, молотые корицу и гвоздику, мелко нарезанную зелень кинзы, винный уксус перемешать, добавить к тушеной курице и продолжать тушить еще 10–15 минут.

4. Выложить все на блюдо, сверху посыпать мелко нарезанным сырым луком, полить ореховым маслом и подать.

Полезные советы

Чтобы мясо лучше пропитывалось вкусным соусом, отделите бедра от голеней.

Курица в остром соусе

6 порций

Время приготовления: 45 мин.

1 курица или индейка (1–1,25 кг),

по 2 корня сельдерея и петрушки,

3 дольки чеснока,

4 луковицы,

0,5 стакана зерен граната,

лавровый лист, кинза, зелень петрушки, укроп, стручковый перец и соль – по вкусу.

1. Не очень жирную подготовленную куриную тушку положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить до полуготовности, добавив коренья (сельдерея и петрушки) и тертый чеснок.

2. Наполовину сваренную куриную тушку вынуть из кастрюли, посолить снаружи и внутри, уложить на противень, подлить жира, снятого с бульона, поставить в духовой шкаф и подрумянить. Бульон процедить.

3. Подрумянившуюся, но не совсем еще дожаренную курицу разрезать на части и сложить в чистую кастрюлю, залить бульоном вместе с жиром (1–1,5 стакана), добавить лавровый лист, стручковый перец, лук, нарезанный кружочками и подрумяненный в жире, оставшемся после жарения курицы, закрыть кастрюлю крышкой и тушить примерно 15–20 минут.

4. Готовую курицу выложить на глубокое блюдо, удалить лавровый лист, посыпать мелко нарезанной зеленью (кинзы,

петрушки и укропа) и густо посыпать зернами граната.

Полезные советы

Для этого блюда можно взять и отдельные части курицы: окорочка, бедрышки, голени, грудки.

Борани шпинатное

Борани – второе блюдо, представляющее собой сочетание отдельно приготовленных цыплят по типу тапака с большим количеством тушеных отдельно от птицы овощей, заливаемых мацони. Поскольку овощная часть является в борани основной по объему (да и усилий на ее приготовление затрачивается больше), очень часто «борани» называют только эту овощную часть. В качестве овощной основы для борани используют шпинат, стручковую фасоль и баклажаны. Для этого блюда характерно применение большого количества пряностей.

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

1 цыпленок,

500 г шпината,

6 луковиц,

0,5 л мацони,

5 яиц,

3 столовые ложки базилика,

2 столовые ложки чабера (кондари),

2 столовые ложки кинзы,

2 чайные ложки корицы.

1. Приготовить цыпленка тапака и разрубить его на 8–10 кусков.

2. Шпинат отварить в подсоленном кипятке в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг, слегка отжать, мелко нарезать, соединить со свежей мелко нарезанной зеленью пряных трав (кинзы, базилика, чабера).

3. Мелко нарезанный лук пассеровать на масле, соединить со шпинатной массой и снова слегка потушить. Залить взбитыми яйцами, хорошо размешать, прогреть на огне еще 2–3 минуты до свертывания яиц. Затем разделить шпинатную массу на две части и сервировать вместе с кусками цыпленка.

Полезные советы

При традиционной сервировке готового борани овощи делят на две равные части, одну помещают на дно тарелки, затем на нее кладут куски цыпленка тапака, сверху покрывают второй половиной овощей и все вместе заливают мацони с настоем шафрана и посыпают корицей.

Борани баклажанное

Грузинская кухня знает десятки блюд из баклажанов, которые

отваривают, пекут, тушат и жарят, а затем соединяют с различными пряностями и приправами и мясом. В зависимости от вида первичной тепловой обработки баклажаны приобретают различный вкус.

6 порций

Время приготовления: 15 мин.

1 цыпленок,

10 баклажанов,

6–7 луковиц,

0,5 стакана растительного масла,

по 2 столовые ложки кинзы, базилика, мяты,

2 чайные ложки соли,

1 столовая ложка настоя шафрана (5–6 тычинок),

3 чайные ложки корицы.

1. Приготовить цыпленка тапака и разрубить его на 8–10 кусков.

2. Баклажаны очистить от кожицы, нарезать тонкими кружками, посолить, дать постоять 5 минут, затем отжать, удалив лишнюю соль.

3. Нарезать кольцами лук, обжарить его с подготовленными баклажанами в масле, смешать со свежей пряной зеленью. Сервировать с кусками цыпленка.

Полезные советы

Можете добавить в рецепт стручковую фасоль.

Шашлык из куриных крылышек

8 порций

Время приготовления: 20–30 мин.

1,5 кг куриных крылышек,

100 мл белого вина,

2 средние луковицы,

3 дольки чеснока,

1 чайная ложка измельченного кориандра,

соль и черный молотый перец – по вкусу.

1. Куриные крылья вымыть, обсушить. Чеснок и лук очистить и мелко нарезать. В белое вино добавить лук, чеснок, кориандр и перемешать. Каждое крылышко натереть солью, перцем и обмазать приготовленной смесью.

2. Плотно уложить в кастрюлю, накрыть крышкой и убрать на ночь в холодильник.

3. Достать крылья из маринада, насадить на шампуры, чередуя по желанию с кольцами сырого лука, и жарить над углями, как обычный шашлык, поворачивая каждые 2 минуты.

Полезные советы

Пока крылышки готовятся, вы можете заняться

приготовлением гарнира. В сковороду добавьте немного воды, нарезанные и очищенные помидоры, зелень, чеснок, черный перец, кориандр, хмели-сунели. Когда соус в сковороде начнет закипать, добавьте мелко нарезанный картофель и помешайте. Гарнир будет готов в течение 15–20 минут. Готовые куриные крылышки подавайте с этим гарниром.

Борани с зеленой фасолью

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

1 цыпленок,

750 г стручковой фасоли,

4 луковицы,

0,5 стакана топленого масла,

0,5 л мацони,

по 2 столовые ложки зелени чабера (кондари), эстрагона, укропа, базилика, кинзы,

3 чайные ложки молотого сахара,

5 бутонов гвоздики,

4–5 тычинок шафрана (настой в десертной ложке водки или коньяка),

корица и соль – по вкусу.

1. Стручки фасоли нарезать кусочками и отварить обычным способом, добавить очень мелко нарезанные зеленый лук, зелень (базилик, чабер, эстрагон, петрушка, кинза, укроп), бутоны гвоздики, приправить солью и все хорошо перемешать. Затем влить топленое масло и тушить 10–15 минут.

2. Тем временем зажарить цыпленка и нарезать на порционные куски.

3. Кислое молоко (мацони) влить в чистую салфетку (или в сложенный вдвое кусок марли) и подвесить, чтобы стекла лишняя сыворотка. Остаток мацони на марле взбить.

4. На блюдо с тушеной фасолью выложить нарезанного кусками жареного цыпленка, а поверх цыпленка – остальную часть фасоли, залить все подготовленным мацони, посыпать толченым сахаром и корицей.

Полезные советы

Порошок корицы добавляйте за 10 минут до окончания варки или в готовое блюдо, так как после длительной тепловой обработки корица начинает горчить.

Крылышки птицы в ореховом соусе сацебели

Куриные крылышки можно зажарить на сковороде и приготовить к ним соус. Можно запечь их на решетке, предварительно замариновав со специями, или в духовке, обернув в фольгу.

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

800 г крылышек домашней птицы,

по 1 белому корню (петрушка или сельдерей),

1 луковица,

1 стакан орехового соуса с яйцом.

1. Обработанные крылышки кур или индеек варить в небольшом количестве бульона с добавлением кореньев и репчатого лука.

2. На бульоне, оставшемся после варки крылышек, приготовить соус сацебели с грецкими орехами. Подать крылышки с припущенным рисом, полив соусом.

Полезные советы

При выборе куриных крылышек нужно придерживаться некоторых правил:

** Кожа крылышек должна быть жирной, но не особенно липкой. Также проверьте, отделяется ли кожа от мяса. Если она плотная и не отделяется от куриных крылышек, значит, продукт свежий.*

** Цвет мяса должен быть розовато-белым и без темных пятен.*

** Если куриные крылышки ненормально больших размеров, то есть подозрение на чрезмерное использование в процессе выращивания гормонов роста.*

Блюда из потрохов

К потрохам, используемым в грузинской кухне, относится сердце, печень и желудок, селезенка, рубец, сычуг, язык, богатые белком и железом и бедные калориями. Блюда из потрохов – основа здорового и низкокалорийного питания, кроме того, эти блюда могут стать главным сюрпризом обеденного меню. Что только не делают из потрохов в Грузии! Там популярны первые блюда: хаши, артала. Бульон из куриных потрохов обладает своеобразным вкусом. А чахохбили, кучмачи и рагу из сердец или из смеси потрохов подают как вторые блюда. Рубленые потроха используются как ингредиент фарша в приготовлении фаршированной птицы.

Хаши

Особой популярностью пользуется в Грузии крепко сдобренный чесноком бульон, изготовляемый из говяжьих потрохов или баранины (главным образом ножки, желудок, части головных костей), называемый хаши. Слово «хаши» переводится как «варево». Как готовить хаши, знает любой мужчина, ведь именно они и готовят это блюдо, не подпуская женщин. По традиции хаши едят утром. Он содержит большое количество клейковины, питателен и очень полезен для желудка. Этому супу приписывается огромное количество чудесных качеств, самое главное из которых – способность отрезвлять. Считается, что хаши может поставить на ноги даже мертвецки пьяного человека. И именно поэтому на третий день свадьбы всех гостей угощают хаши.

4 порции

Время приготовления: 7 ч.

1,5 кг говяжьих ног,
0,5 кг рубца,
20 г сала говяжьего (почечная часть),
100 г сычуга,
50 г белого хлеба,
2–3 дольки чеснока,
1 редька,
зелень петрушки,
базилик, эстрагон.

1. Говяжьи ноги опалить, поскоблить, тщательно промыть. Затем разрубить на части и замочить на сутки в холодной проточной воде. Можно просто залить холодной водой, но тогда ее нужно менять каждые 2–3 часа. Через сутки ноги снова еще раз промыть.

2. Рубец и сычуг очистить, промыть, залить холодной водой и варить до исчезновения специфического запаха. Затем этот отвар вылить, а рубец и сычуг промыть и порезать.

3. Свежее говяжье сало почечной части пропустить через мясорубку, положить его в посуду, а сверху уложить тщательно обработанные и хорошо промытые в теплой воде нарезанные говяжьи ноги, рубцы и сычуг.

4. На сильном огне продукты припустить в собственном соку (воду не добавлять). После того как сок, выделившийся из продуктов, закипит, постепенно влить кипящую воду (400–500 мл на порцию) и, не добавляя соли, варить примерно 5–6 ч. Уровень воды должен быть выше уровня продукта. Кипение не должно быть бурным. Периодически нужно снимать пену и жир.

5. За 15–20 мин до готовности положить замоченный в молоке грузинский белый хлеб без корок. Подать хаши в глубокой глиняной посуде. Отдельно подать толченный с солью чеснок, разведенный небольшим количеством бульона, редьку, пряную зелень.

Полезные советы

Заметьте, что хаши варят без соли. За час-полтора до окончания готовки бросьте в бульон две неочищенных луковицы.

Мясо в готовом хаши легко отстает от костей. Обязательно воспользуйтесь этим и отделите кости, а мясо мелко порежьте и отправьте назад, в кастрюлю.

Артала

Артала – это крепкий грузинский бульон из говяжьих голяшек, популярный в Грузии не меньше, чем хаши. Он готовится методом вываривания голяшек до состояния свободного отделения от костей.

4 порции

Время приготовления: 3 ч.

1 кг говяжьих голени и вымени,

4 веточки сельдерея с корнем,

чеснок.

1. Кость нарубить, вымя нарезать кусочками. Кастрюлю с водой (8–10 стаканов) поставить на огонь. Как только вода закипит, положить голень и вымя. Накрыть крышкой, периодически снимать пену шумовкой. Огонь уменьшить (при бурном кипении бульон будет мутным).

2. За 30 минут до готовности (готовность супа определяется отделением мяса от костей) положить веточки сельдерея с корнем (не нарезая). Затем удалить сельдерей.

3. Подавать суп горячим следующим образом: в тарелку положить кусочки мяса, залить их бульоном, посыпать петрушкой. В центр тарелки положить небольшое количество толченого чеснока.

Полезные советы

Суп можно приготовить из одной голени. Толченый чеснок с сельдереем подавайте отдельно.

Язык говяжий по-грузински

Язык по праву можно считать деликатесом: он вкусный, нежный и питательный. Чаще всего в кулинарных рецептах используется говяжий и телячий язык, реже – свиной. Перед приготовлением язык замачивают в холодной воде, после отваривают с добавлением соли и специй в течение нескольких часов. Как только язык станет мягкий, его перекладывают в холодную воду, дают остыть и снимают кожицу. Дальше действуют соответственно рецепту. Язык можно нарезать тонкими ломтиками и использовать для заливного. Можно приготовить любой мясной салат, заменив мясо кусочками языка.

4 порции

Время приготовления: 2–3 ч.

1 говяжий язык,

2–3 луковицы,

300 г грибов (шампиньоны, вешенки),

1 стакан грецких орехов,

3–4 дольки чеснока,

1 стакан сметаны,

1 пучок зелени петрушки,

растительное масло для жаренья,

соль и черный молотый перец – по вкусу.

1. Язык отварить до готовности, очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками.

2. Лук нашинковать кольцами, обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

3. Грибы нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле до готовности.

4. Грецкие орехи и чеснок истолочь в однородную массу, чтобы из орехов выступило масло, добавить сметану, по вкусу посолить и приправить перцем.

5. В керамический горшок выложить язык, грибы и лук, перемешать. Залить сметанным соусом, накрыть крышкой и поставить томиться на 20–30 минут в нагретую до 160 °С духовку.

6. При подаче посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

Полезные советы

Для варки языка берите кастрюлю по размеру языка, поскольку говяжий язык нужно варить полностью и разрезать его на части крайне не желательно. Время отваривания говяжьего языка зависит, во-первых, от размера языка (бывают экземпляры от 1 до 2 кг) и составляет примерно 2–3 часа.

Язык с острым гарниром

4 порции
Время приготовления: 1 ч 20 мин.
500 г говяжьего языка,
1 луковица,
петрушка (зелень и корешки),
кинза, сельдерей, укроп,
1 морковь,
лавровый лист,
5 перьев лука-порея,
стручковый перец,
хрен,
2 столовые ложки винного уксуса.

1. Язык очистить, обмыть, удалить слюнные железы у его основания. Положить в кастрюлю с горячей водой и поставить варить. Через 40 минут опустить язык в холодную воду, быстро снять кожу и снова положить в кипящий бульон.

2. Прокипятить 15 минут, добавить промытые корни петрушки, сельдерея, морковь, репчатый лук в шелухе, лавровый лист и варить до готовности.

3. Сваренный язык нарезать поперек и немного наискось (как колбасу) и уложить на овальное блюдо. Подать с гарниром.

4. Для гарнира мелко нарезать зеленый лук, стручковый перец, кинзу и укроп. Хрен натереть на терке, развести с винным уксусом. Все смешать, посолить, перемешать.

Полезные советы

Язык можно подать как горячим, так и холодным .

Тушеные потроха

4 порции

Время приготовления: 1 ч 40 мин.

Сердце, легкие, печень, почки, селезенка, кишки,

4 луковицы,

3 дольки чеснока,

стручковый перец,

кинза, чабер (кондари), растительное масло.

1. Внутренности хорошо промыть, почки замочить, кишки вывернуть с помощью карандаша наизнанку, хорошо промыть, почистить солью, снова промыть.

2. Почистить кукурузной мукой и снова промыть. Опустить в кастрюлю с кипятком на 2 минуты, воду слить. Нарезать ливер и кишки, залить кипятком и поставить варить в горшке.

3. Лук мелко нарезать и обжарить на жиру. Растереть с солью стручковый перец, кинзу, чабер, чеснок, развести уксусом (столовым), перемешать.

4. Мелко нарезанные готовые ливер и кишки перемешать с луком и травой. Накрыть крышкой, тушить 15 минут, снять с огня.

Полезные советы

Подавайте к столу потроха в горшочке, полив жидкостью, которая образовалась при тушении. К потрохам можете подать острую аджику.

Купаты со свиными потрохами

Купаты – особый вид сырых колбас, нуждающихся в кулинарной обработке. Готовят купаты на углях или гриле таким же образом, как и другие сырые колбасы.

4 порции

Время приготовления: 20–30 мин.

Свиные печень, легкое и кишки,
чеснок,
стручковый перец,
кинза, чабер (кондари),
хмели-сунели,
0,5 стакана зерен граната,
70 г муки.

1. Кишки хорошо промыть проточной водой снаружи и внутри. Вывернуть с помощью круглой палочки или карандаша. Натереть солью, промыть, снова натереть и промыть. Залить холодной водой и поставить на огонь. Как только закипит, снять с огня и слить воду.

2. В кастрюлю положить кишки, легкие и печень. Залить горячей водой и варить до готовности. Сваренные продукты мелко нарезать.

3. Растереть с солью стручковый перец, чеснок, кинзу, чабер, хмели-сунели. Перемешать и соединить со свиными внутренностями. Добавить зерна граната и осторожно перемешать.

4. Заполнить кишки фаршем, разделить их на 30 см суровой ниткой или шпагатом, связать оба конца и опустить на 1 минуту в кипяток.

5. Готовые купаты остудить и хранить на воздухе или в холодильнике. Перед употреблением разогреть в кипящем жиру.

Полезные советы

Купаты должны быть очень острые, но это на любителя.

Селезенка в винном соусе

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

500 г телячьей селезенки,

кинза,

0,5 стакана винного уксуса.

1. Селезенку очистить от пленки, посолить и запечь на вертеле или сковороде, смазанной жиром.

2. Готовую селезенку нарезать на куски, уложить на блюдо, залить винным уксусом с мелко нарезанной кинзой.

Полезные советы

Перед готовкой в каждой селезенке ножом проделайте надрезы. Медленно погрузив нож в надрезы, расщепите селезенку так, чтобы образовались отверстия. Следите за тем, чтобы не повредилась поверхность.

Желудки куриные по-грузински

Куриный желудок относится к куриным субпродуктам. Он широко применяется в кулинарии в первых, вторых блюдах и в качестве начинки.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г куриных желудков,

80 г сливочного масла,

2 луковицы,

2 дольки чеснока,

зелень кинзы, базилика и соль – по вкусу.

1. Желудки разрезать вдоль, удалить содержимое с пленкой, промыть, залить холодной водой и варить.

2. Готовые желудки откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, перебрать, нарезать тонкими слоями. Подготовленные желудки обжарить вместе с мелкорубленым репчатым луком.

3. Перед подачей заправить чесночным соусом, посыпать мелкорубленой зеленью.

Полезные советы

Можете подавать желудки как самостоятельно блюдо или просто с вареным рисом или спаржей, заправленными сливочным маслом.

Салат из куриных желудков

4 порции

Время приготовления: 20 мин плюс 1 сутки.

500 г куриных желудков,

2 луковицы,

2 моркови,

0,5 чайной ложки молотого красного перца,

винный уксус, зелень кинзы, базилика и соль – по вкусу.

1. Желудки обработать и отварить в подсоленной воде, мелко нарезать соломкой.

2. Приготовить маринад: репчатый лук нарезать кольцами (чем его больше, тем лучше), 2 моркови нарезать соломкой, посыпать красным молотым перцем и зеленью, перемешать. Залить винным уксусом так, чтобы он покрыл салат на 1 см. Выдержать в маринаде сутки.

3. Затем слить жидкость и подать салат к столу.

Полезные советы

Если вы используете замороженные желудки, то для того чтобы мясо лучше сохранило вкусовые свойства, размораживайте их заранее, в холодильнике. При этом сок будет впитываться в мясо. Готовьте только из полностью размороженного продукта, если хотите получить лучший вкус.

Чахохбили из потрохов домашней птицы

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г потрохов домашней птицы,

2 луковицы,

60 г топленого масла,

10 г чеснока,

20 мл яблочного или винного уксуса (или лимонного сока),

зелень кинзы, мяты, петрушки, базилика,

черный перец и соль – по вкусу.

1. Подготовленные потроха птицы положить в кастрюлю, добавить немного масла и поставить тушить.

2. Репчатый лук нашинковать и тушить в отдельной посуде с маслом. Затем соединить лук с потрохами и тушить вместе до готовности.

3. Добавить толченый чеснок, уксус или лимонный сок, рубленую зелень кинзы, мяты, укропа, базилика, молотый перец, соль, немного воды, перемешать и тушить еще 4–5 минут.

Полезные советы

Если у вас еще нет любимого рецепта чахохбили, то обязательно попробуйте этот. А если вы не приучены к зелени, то настоятельно рекомендуем вам приучить себя использовать больше зелени в кулинарии.

Кучмачи

Кучмачи – блюдо грузинской кухни, которое готовят из поросячьих потрохов, но можно использовать для этого блюда телячьи, куриные или утиные потроха. Часто кроме печени, сердец и желудочков используют и легкие. Подают блюдо горячим.

4–6 порций

Время приготовления: 50 мин.

По 300 г куриных сердечек, печенки и желудков,

4 луковицы,

0,5 стакана красного сухого вина,

4 дольки чеснока,

1 свежий острый перчик,

по 1 чайной ложке сушеного кориандра, сушеного базилика, барбариса и смеси хмели-сунели,

1 горсть зелени кинзы или петрушки,

зерна 1 граната,

4 столовые ложки растительного масла,

соль и перец – по вкусу.

1. Потроха вымыть, отварить до полуготовности и нарезать небольшими кусочками.

2. Лук измельчить и обжарить в 2 столовых ложках масла 4 минуты.

3. На другой сковороде обжарить в оставшемся масле потроха 6 минут. Приправить солью и перцем. Добавить 3 столовые ложки вина и полстакана бульона из потрохов. Тушить на медленном огне 30 минут, пока жидкость не выпарится.

4. Чеснок и острый перчик измельчить. Сложить их в миску и растереть пестиком вместе с остальными пряностями. Добавить оставшееся вино, перемешать.

5. В сковороду с потрохами выложить обжаренный лук и растертые с вином пряности. Готовить на сильном огне 5–7 минут.

6. Готовое блюдо посыпать зернами граната и зеленью кинзы или петрушки.

Полезные советы

Если вам не нравятся желудки, то можете готовить кучмачи только из сердца и печени. Вкус блюда получается не хуже.

Рагу из потрохов птицы

Вариант 1

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

400 г субпродуктов птицы,
40 г внутреннего жира,
2 столовые ложки томатного пюре,
60 г курдючного жира,
2 моркови,
1 луковица,
1 корень петрушки,
1 корень сельдерея,
8 картофелин,
200 мл бульона,
4 дольки чеснока,
1 столовая ложка муки,
лавровый лист, зелень кинзы и базилика, соль, хмели-сунели, кориандр, черный молотый перец – по вкусу.

1. Головы, ноги, шеи и крылья разрубить на 2–3 части, желудки разрезать на кусочки, а мелкие субпродукты (сердце) не разрезать. Подготовленные субпродукты обжарить на курдючном жире до образования поджаристой корочки.

2. Положить в сотейник, залить бульоном или водой так, чтобы субпродукты были покрыты жидкостью, добавить пассерованное томатное пюре и тушить при закрытой крышке 30–40 минут.

3. Морковь, корень петрушки и сельдерея, репчатый лук и картофель нарезать дольками или кубиками и обжарить (репу предварительно бланшировать). Мучную сухую пассеровку развести бульоном и добавить в посуду с тушеными субпродуктами, перемешать и довести до кипения. Затем добавить обжаренные овощи, перец горошком, лавровый лист, измельченный чеснок, кориандр, соль, хмели-сунели и тушить до готовности. При подаче посыпать рагу зеленью кинзы и базилика.

Вариант 2

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

500 г субпродуктов домашней птицы,
50 г курдючного жира,
7 картофелин,
по 2 моркови и репчатой луковице,
1 корень петрушки,

1 корень сельдерея.

Для соуса:

2 столовые ложки томатного пюре,

1 столовая ложка муки,

0,5 стакана бульона,

соль, черный молотый перец, хмели-сунели, лавровый лист – по вкусу.

1. Обработанные шейки и крылышки нарубить на одинаковые куски (по 2–3 на порцию). Посыпать, солью, перцем и обжарить до образования румяной корочки.

2. Мелкие желудочки и сердце отварить, крупные предварительно разрезать на 2–4 части.

3. Морковь, корень петрушки и сельдерея, репчатый лук нарезать дольками и спассеровать.

4. Подготовленные субпродукты залить горячим бульоном или водой и припустить 20–25 минут.

5. Затем бульон слить и приготовить на нем красный соус. Залить соусом субпродукты. Добавить пассерованные овощи, нарезанный кубиками картофель, перец горошком, лавровый лист, хмели-сунели, соль и тушить до готовности.

6. Подать рагу вместе с соусом и гарниром.

Полезные советы

Можете приготовить рагу с грецкими орехами. Для этого пропустите орехи вместе с зеленью и чесноком в мясорубке, положите туда специи, винный уксус, соль, острый перец и добавьте в общую массу.

Потроха птицы по-грузински

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г потрохов домашней птицы,
50 г курдючного жира,
150 мл бульона,
2 луковицы,
4 помидора,
1 столовая ложка муки,
20 г муки,
зелень петрушки, кинзы, укропа,
4 дольки чеснока,
соль, черный молотый перец и хмели-сунели – по вкусу.

1. Ошпаренные потроха домашней птицы нарезать ломтиками, обжарить, добавить нашинкованный репчатый лук и пассеровать 5–6 минут.

2. Затем положить помидоры без кожицы, пассеровать еще 5 минут, всыпать муку, перемешать и пассеровать еще 10 минут. Влить бульон и заправить толченым чесноком, рубленой зеленью, черным перцем, хмели-сунели и солью.

Полезные советы

Если используете томатную пасту вместо помидоров, то ее нужно развести водой, чтобы получился густой томатный сок.

Потроха домашней птицы, тушенные в горшочке

Это блюдо можно приготовить как в одном горшке на несколько персон, так и в порционных горшочках.

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

500 г потрохов домашней птицы (желудки, сердечки, шейки, крылышки),

2 луковицы,

2 крупные моркови,

зелень петрушки, кинзы, сельдерея,

2 помидора (можно и консервированные или 1 столовая ложка томатной пасты),

соль, хмели-сунели и черный молотый перец – по вкусу.

1. Желудки заранее отварить в подсоленной воде до полуготовности, остальные субпродукты слегка обжарить в небольшом количестве растительного масла.

2. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Зелень порубить. Помидоры очистить от кожицы и измельчить.

3. В горшочек положить подготовленные потроха, сверху – морковь с луком, засыпать помидорами. Посолить, поперчить по вкусу, накрыть крышкой (можно сделать крышку из теста) и поставить в теплую духовку.

4. За 5–10 минут до готовности добавить рубленую зелень.

Полезные советы

Блюдо можно приготовить и с добавлением сладкого перца и картофеля. В этом случае картофель лучше всего так же, как и потроха, слегка обжарить в растительном масле и положить на дно горшочка.

Гусиные шкварки с луком

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г гусиного жира (вместе с кожицей),

3 луковицы,

зелень кинзы,

соль и хмели-сунели – по вкусу.

1. С гусиной тушки срезать кожу вместе с подкожным жиром, нарезать на кусочки по 30–35 г, посыпать солью и перемешать.

2. Положить в глубокий толстостенный противень, или сковороду, или гусятницу слоем 5–6 см, накрыть крышкой и жарить на слабом огне до полуготовности, периодически помешивая.

3. Репчатый лук мелко нарубить (или мелко нашинковать), смешать с хмели-сунели и шкварками. Жарить до готовности, следя, чтобы лук не пригорел. При подаче полить растопленным гусиным жиром и посыпать зеленью кинзы.

Полезные советы

Гусиные шкварки с луком – отличное дополнение к рассыпчатым кашам или отварному картофелю.

Шейки фаршированные

4 порции

Время приготовления: 1 ч 10 мин.

Репчатый лук,

шейки домашней птицы (гусиные, утиные или куриные),

субпродукты домашней птицы (печень, желудки, сердце),

соль и черный молотый перец – по вкусу.

1. Снять с шеек кожицу осторожно, чтобы не порвать. Содержимое шеек оставить для бульона.

2. Потроха вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком (при желании можно добавить пару долек чеснока). Посолить, поперчить по вкусу и разогреть фарш на сковороде. Добавить немного муки, чтобы получилась густая масса.

3. Шейки зашить с одной стороны, плотно набить фаршем и зашить с другой стороны.

4. В кипящую подсоленную воду опустить 2–3 лавровых листа, 1–2 небольшие луковицы и шейки, которые предварительно нужно проколоть толстой иглой.

5. Варить 20–30 минут на слабом огне. После этого выложить шейки на смазанный маслом противень и запекать в духовке в течение 25–30 минут.

Полезные советы

Чтобы шейки не лопнули, в процессе варки также нужно несколько раз их проткнуть.

Заливное из куриных гребешков

Праздничный стол можно разнообразить, приготовив заливное из куриных гребешков. В отличие от холодца в рецепт заливного всегда входят желеобразующие вещества, такие как желатин или агар-агар. Помимо этого в заливное принято добавлять овощи, зелень и яйца для повышения питательности и красоты блюда. Заливное из куриных гребешков отличается оригинальным и деликатным вкусом.

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

500 г гребешков,

2 стакана куриного бульона,

10–15 г желатина,

2 моркови,

0,5 лимона,

1 яичный белок,

лавровый лист,

1 корень петрушки или пастернак,

3 веточки петрушки,

соль, измельченный кориандр, хмели-сунели и черный молотый перец – по вкусу.

1. Довести до кипения бульон, влить в него растворенный желатин и добавить яичный белок, затем процедить.

2. Морковь отварить до мягкости, нарезать кружочками или звездочками. Гребешки отварить в подсоленной воде, нарезать тонкими пластами. Выложить в плоскую форму для заливного, приправить солью и специями, добавить нарезанные кусочками дольки лимона и листики петрушки.

3. Залить горячим желе и оставить в холодном месте до полного застывания.

4. Затем нарезать заливное на порционные куски и подать вместе с аджикой.

Полезные советы

Желатин для набухания разбавляют в соотношении 1:5, на 1 часть желатина 5 частей жидкости. И оставьте на 10 минут. Затем подогрейте желатин в микроволновке в течение 30 секунд для его растворения.

Салат с куриными гребешками

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

600 г куриных гребешков,

300 г цветной капусты,

350 г маринованных огурцов,

5 картофелин,

6 яиц,

300 г шампиньонов,

1 корень сельдерея,

4 дольки чеснока,

зелень кинзы, базилика, укропа, петрушки,

соль, черный перец хмели-сунели, измельченный кориандр – по вкусу.

1. Ошпарить гребешки, снять с помощью соли с них пленку, промыть в холодной проточной воде. Вскипятить воду, посолить, бросить туда гребешки, отварить до готовности и оставить остывать в отваре.

2. Вымыть и почистить картофель, нарезать соломкой, отварить в подсоленной воде. Нарезать огурцы. Отварить в подсоленной воде цветную капусту, остудить и разобрать на мелкие соцветия.

3. Вскипятить воду, посолить, положить в кипяток шампиньоны и варить до готовности, остудить и нарезать крупными ломтиками. Смешать картофель, корнишоны, цветную капусту и шампиньоны в салатнике. Заправить специями, зеленью, чесноком и полить растительным маслом.

4. Сварить яйца, крупно порезать и уложить на овощную смесь. Положить сверху куриные гребешки. Нарезать сельдерей и зелень как можно меньше, посыпать им салат.

Полезные советы

Эти гребешки идеально подойдут для обеда, особенно хорошо они сочетаются с лапшой.

Куриные гребешки со сливками

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

10 куриных гребешков,

1 головка репчатого лука,

1 стакан белого вина,

1,5 столовой ложки сливочного масла,

1 столовая ложка муки,

0,5 стакана молока,

0,5 стакана сливок,

50 г тертого сливочного сыра,

соль, перец, хмели-сунели, измельченный кориандр-перец.

1. Тщательно вымыть гребешки. Налить вино в кастрюлю, положить в вино гребешки и лук, варить около 10 минут. Вынуть лук и гребешки из кастрюли и измельчить.

2. Растопить на сковороде масло, добавить муку, перемешать, поджарить в течение 1 минуты. Снять с огня, добавить молоко, затем вино, в котором варились лук и гребешки. Поставить сковороду опять на огонь, довести до кипения, постоянно помешивая, держать на огне, пока смесь не загустеет.

3. Добавить гребешки, лук и чеснок, посолить, добавить специи. Переложить в маленькие блюдца. Взбить сливки, перемешать с сыром и выложить сверху на гребешки.

Полезные советы

Лучше жарить блюда на домашнем масле. Предлагаем рецепт домашнего масла: в глубокую сковородку положить 1 пачку сливочного масла, разогревать его надо до тех пор, пока пахта не осядет на дно, затем аккуратно слить (без осадка) в кастрюлю и положить туда маргарин. Прокипятить 1–2 минуты, остудить до температуры парного молока и перелить в стеклянную банку, поставить в холодильник, крышкой закрывать не рекомендуется.

Петушиные гребешки в вине

Петушиные гребешки считаются деликатесным продуктом, блюда из гребешков популярны в Грузии, Китае, во Франции и Италии. На нашем столе такие блюда не частый гость, именно поэтому закуска из гребешков может составить отличное дополнение праздничному столу. Кроме того, такая закуска выглядит оригинально.

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

1 кг петушиных гребешков,
по 1 корню петрушки и сельдерея,
2 луковицы,
100 мл белого вина,
4 дольки чеснока,
1 чайная ложка лимонного сока,
соль, черный перец и хмели-сунели – по вкусу.

1. Петушиные гребешки погрузить в горячую воду и снять пленку при помощи соли (соль препятствует скольжению пальцев при очистке), обрезать перо у основания, промыть гребешки в холодной воде.

2. В сотейник положить гребешки, петрушку и сельдерей, нарезанные ломтиками, лук. Залить куриным бульоном или водой так, чтобы полностью покрыть продукты жидкостью, добавить белое вино, лимонный сок, специи, чеснок, посолить и припускать в течение 30 минут.

3. Готовые гребешки вместе с бульоном переложить в керамическую посуду и хранить в холодном помещении.

Полезные советы

Подавать гребешки можно со свежими огурцами.

Блюда из рыбы

Рыбных блюд не так много в грузинской кухне, как мясных. Рыбу готовят главным образом в районах, расположенных недалеко от рек. В пищу используются типичные для Закавказья виды рыб – в основном это жирные, с нежным мясом карповые: усач, храмуля, шемая и подуст. В высокогорных чистых и быстрых речках Абхазии, Сванетии, Хевсуретии и Верхней Карталинии ловят форель, мясо которой ценится за отсутствие специфического «рыбного» привкуса. Рыбу готовят в основном тушеную на пару, соусы используют те же, что и для мяса.

Рыба отварная

Для варки пригодны все виды рыб, однако усач, храмуля, шемая и подуст вкуснее в жареном или тушеном виде. Рыбу варят порционными кусками, звеньями и целиком. Порционными кусками варят любую рыбу, кроме осетровой; звеньями или крупным куском (до 5 кг) – только осетровую рыбу; целиком варят крупную рыбу – для приготовления банкетных блюд, а также мелкую рыбу, чаще всего форель, кефаль и другую рыбу весом от 100 до 200 г. Время варки рыбы должно соответствовать ее размеру: мелкую рыбу варят 5–10 минут, среднюю – 15–20 минут, а крупную – 30–40 минут.

Рыба паровая с помидорами

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г любой рыбы,

3 луковицы,

кинза,

500 г помидоров,

стручковый перец.

1. Рыбу нарезать и сложить в кастрюлю в один ряд, посолить, посыпать мелко нарезанным луком и кинзой. Налить немного воды, только чтобы рыба не пригорела, припустить на слабом огне под крышкой.

2. Помидоры обварить кипятком, снять кожицу. Нарезать кружочками и обжарить.

3. Готовую рыбу выложить на блюдо. Залить соком от помидоров. Уложить помидоры поверх рыбы, украсить зеленью, посолить, поперчить (молотым стручковым перцем).

Полезные советы

Можете использовать не целую рыбу, а филе. Оно будет готовиться быстрее – всего 5–7 мин.

Цоцхали (отварная рыба под соусом по-грузински)

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г рыбы,

100 г соуса,

зелень и соль – по вкусу.

Для соуса:

5 столовых ложек растительного масла,

2 небольшие луковицы,

2 столовые ложки пшеничной муки,

1,5 стакана очищенных грецких орехов,

1 столовая ложка винного уксуса, кориандр или зелень кинзы, петрушки,

1 стакан рыбного бульона.

1. Мелкую рыбу отварить в соленой воде в течение 10 минут.

2. Для приготовления соуса обжарить на растительном масле муку, а потом туда же добавить мелко нарезанный лук.

3. Орехи истолочь в ступке или провернуть через мясорубку (во втором случае вместе с зеленью).

4. Развести смесь муки, масла и лука кипящим рыбным бульоном, постоянно помешивая, посолить. Последними всыпать в соус орехи, добавить уксус, положить измельченный кориандр или нарезать мелко зелень. Размешать до однородности и дать вскипеть. Остудить.

5. Подать рыбу в холодном виде с соусом цоцхали, оформив зеленью.

Полезные советы

Для приготовления соуса нужен сырой лук. Не надо его обжаривать или тушить. Вместо грецких орехов для соуса к рыбе цоцхали можете взять фундук или арахис.

Сациви из белой рыбы

Сациви – это соус с грецкими орехами, рецепт которого стал настоящей визитной карточкой грузинской кухни. Под соусом сациви обычно подают отварную птицу, иногда и рыбу. Такое блюдо также называется сациви.

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

500 г осетрины, севрюги или белуги,

1 стакан очищенных грецких орехов,

0,5 стакана винного уксуса,

3–4 луковицы,

3 дольки чеснока,

1 чайная ложка молотой гвоздики и корицы,

1 чайная ложка семян кинзы,

2 лавровых листа,

8 горошин душистого перца,

толченый имеретинский шафран, молотый черный перец, стручковый перец, сухие сунели и соль.

1. Очищенную и нарезанную на порционные куски рыбу залить подсоленной водой так, чтобы вода только покрывала ее. Затем добавить лавровый лист, душистый перец (горошком) и варить приблизительно 30–40 минут. Готовую вареную рыбу уложить на блюдо.

2. Очищенные грецкие орехи хорошо истолочь с чесноком, стручковым перцем и солью. К полученной массе добавить

толченые семена кинзы (сухие), толченый имеретинский шафран, все перемешать, а затем развести бульоном и снятым с него жиром (если бульон очень солон, добавить кипяченой воды), влить в чистую кастрюлю, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и варить 10 минут.

3. После этого прибавить разведенную в уксусе молотую корицу, гвоздику, молотый черный перец, сухие сунели (по желанию) и продолжать варку еще 10 минут.

4. Готовый сациви можно заправить яичными желтками (2–3 желтка предварительно развести в небольшом количестве остуженного сациви).

5. Уложенную на блюдо рыбу залить горячим сациви, охладить и подать. Вместо уксуса можно употреблять сок граната или неспелого винограда.

Полезные советы

Это блюдо можете приготовить иначе: слегка обваляйте рыбу в муке, поджарьте на подсолнечном или топленом масле, а рыбный бульон замените водой.

Рыба паровая под острым соусом

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1 кг любой рыбы,

1 луковица,

кинза, кориандр, чеснок,

50 г ткемали,

лавровый лист, стручковый перец.

1. Ткемали запарить и оставить на 5 часов.

2. Рыбу обработать. Нарезать кусками, сложить в кастрюлю, налить 1 стакан воды, посолить. Добавить лавровый лист, головку лука с шелухой.

3. Варить до готовности рыбы. Затем рыбу вынуть, уложить на блюдо.

4. Кориандр и кинзу растереть с солью, добавить ткемали (протертый через сито), все перемешать и подать отдельно в соуснике. Рыбу украсить веточками кинзы.

Полезные советы

К этой рыбе можно подать также соус машараби или острый помидорный соус.

Отварная форель с ореховой подливкой

Форель – рыба семейства лососевых, обитает в чистой воде горных речек, в проточных водоемах с быстрым подводным течением. Это одна из самых вкусных рыбок. Размером она не велика и весит около 300–500 г. Окраска форели зависит от места обитания, цвета воды и дна, пищи рыбы и времени года. Поэтому

можно встретить серебристую, золотистую или темно-серую форель. Для приготовления форели не требуется каких-то изысков. Здесь главное подчеркнуть нежный вкус и текстуру рыбы. Добавьте к этому полезные свойства рыбы: диетологи советуют регулярно употреблять форель в пищу, так как в ней содержится наибольшее количество полиненасыщенных жирных кислот.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г форели,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

2–3 дольки чеснока,

соль – по вкусу.

1. Форель почистить, нарезать на порционные куски, обмыть, отварить обычным способом и уложить на блюдо.

2. Очищенные грецкие орехи, соль и чеснок хорошо истолочь, развести кипяченой водой так, чтобы подливка получилась густоты жидкой сметаны.

3. Подливку влить в соусник и подать на стол к вареной форели.

Полезные советы

Таким же способом можно приготовить кутум, сазана и карпа.

Форель с винным уксусом

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г форели,

1 долька чеснока,

0,5 стакана грецких орехов,

0,5 стакана винного уксуса.

1. Рыбу очистить, выпотрошить. Нарезать порционными кусками и поместить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой.

2. Приготовить соус. Растереть грецкие орехи, чеснок и соль. Смешать винный уксус и воду (по полстакана того и другого). Соединить с растертой массой.

3. Рыбу выложить на блюдо и залить соусом.

Полезные советы

Готовьте форель в небольшом количестве воды. При этом излишки жира остаются в воде, а рыбка получается очень нежная.

Холодная форель

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г форели,

2 дольки чеснока,

лавровый лист,

корень и зелень петрушки,

2 столовые ложки грецких орехов,

2 столовые ложки винного уксуса.

1. Рыбу нарезать кусками, положить в кастрюлю с подсоленным кипятком, добавить лавровый лист, очищенный корень петрушки и толченый чеснок. Варить до готовности рыбы.

2. Орехи растереть с солью, добавить винный уксус.

3. Рыбу вынуть шумовкой, разложить на блюде. Залить соусом и украсить зеленью петрушки.

Полезные советы

Голову форели удалять не нужно, так как в ней сосредоточено большинство полезных веществ.

Отварная рыба с подливкой из уксуса

4 порции

Время приготовления: 45 мин.

500 г рыбы,

100 мл винного уксуса,

5–6 веточек зелени кинзы,

2 луковицы,

1–2 лавровых листа,

1 морковь,

соль – по вкусу.

1. Подготовленного, обмытого усача, храмулю, шемая и подуста целым куском положить в неглубокую кастрюлю с подсоленной кипящей водой так, чтобы вода покрывала рыбу. Добавить лавровый лист, очищенную морковь, 1 луковицу и варить 30–40 минут.

2. Готовую рыбу остудить, нарезать на куски, уложить на блюдо, залить подливкой и посыпать репчатым луком, нарезанным кружочками.

3. Для подливки уксус немного разбавить жирным рыбным бульоном (0,5 стакана), добавить мелко нарезанную зелень кинзы и перемешать. Можно приготовить соус и без зелени кинзы.

Полезные советы

Чем меньше вы нальете в кастрюлю воды для варки, тем рыба получиться вкуснее.

Можно готовить соус из голов и костей, получаемых при очистке и разделке рыбы. Для этой цели головы без жабр, кости и плавники хорошо промыть, сложить в кастрюлю, залить 2,5–3 стаканами холодной воды, прибавить 1 петрушку и головку лука, мелко нарезанных, и поставить варить; сваренный бульон процедить.

Севрюга с соком

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

1 кг севрюги,

2 луковицы,

2–3 дольки чеснока,

1 лавровый лист,

болгарский перец,

кинза и зелень петрушки.

1. Подготовленную и вымытую севрюгу нарезать порционными кусочками, сложить в кастрюлю, посолить, влить смесь воды и винного уксуса, добавить мелко нарезанный лук (1 головку), толченый чеснок, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и поставить вариться.

2. Когда рыба сварится, лавровый лист вынуть, нарезать кружочками головку лука, болгарский перец, измельчить кинзу и положить в кастрюлю.

3. Снять с огня, остудить. Разложить рыбу на блюде и посыпать зеленью петрушки. К такой рыбе очень хорош свежевыпеченный хлеб.

Полезные советы

Приготовить севрюгу не сложно, очень важно правильно ее разделать. Так как все тело севрюги покрыто не чешуей, а костными жучками, то лучше удалите их вместе со шкурой. Так же удалите и спинную хорду (визигу), аккуратно вырезав ее из мяса. Никогда нельзя забывать о жабрах, их надо удалить с особой тщательностью, так как именно они и выделяют сильную горечь. Промойте севрюгу под проточной водой и приступайте к готовке.

Сом отварной

Рыбу осетровых пород, а также сома варят большими кусками и нарезают непосредственно перед подачей к столу.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

1 кг сома,

10 веточек зелени кинзы,

2 лавровых листа,

50 г кислого лаваша,

перец черный молотый, соль – по вкусу.

1. Очищенную, нарезанную крупными кусками, промытую рыбу уложить на дно кастрюли, залить холодной водой так, чтобы покрыла рыбу, и поставить варить на средний огонь, периодически снимая пену шумовкой. Сварить сома почти до готовности.

2. Слить бульон, из рыбы удалить кости.

3. Лук, морковь и картофель порезать крупно, залить водой и варить до готовности картофеля.

4. Затем добавить рыбу, соль, лавровый лист, кислый лаваш, черный перец горошком, нарезанную зелень кинзы. Варить суп из сома еще 10 минут, снять с огня.

Полезные советы

Вместо кислого лаваша можно добавить 2 столовые ложки томат-пюре.

Осетрина под соусом из помидоров

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

500 г осетрины,
3 луковицы,
500 г помидоров,
50 г растительного масла,
1 долька чеснока,
стручковый перец,
зелень петрушки,
0,5 стакана муки.

1. Обработанную рыбу нарезать кусочками, обвалять в муке с солью (можно без муки) и поджарить на растительном масле.

2. Нарезать лук, сложить в кастрюлю, добавить растительное масло и тушить. Помидоры пропустить через мясорубку и добавить в лук. Тушить, пока не загустеет, добавить толченный с солью стручковый перец и чеснок.

3. Готовую рыбу уложить на блюдо. Полить маслом, в котором жарилась рыба, томатом с луком, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Полезные советы

Важно правильно разделать осетрину. Первым делом разрубите рыбу, так как предварительно разрубленная рыба легче обрабатывается и очищается от шкуры. Затем выпотрошите осетрину, вынув икру. Тщательно промойте каждый кусочек, сняв с него кожу. Делать это необходимо острым ножом. На голове и хвосте кожу оставьте, а также оставьте плавники на хвосте, они пригодятся для украшения готового блюда. Полость головы обязательно промойте и удалите из нее жабры.

Голова осетра с соком

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

Голова осетра,
500 г репчатого лука,
2 лимона,
кинза, стручковый перец.

1. Нарезать лук кольцами, кинзу измельчить. Удалить из рыбьей головы жабры и глаза. Нарубить на кусочки и сложить в

кастрюлю, дно которой устлано луком. На рыбу уложить лук (слоями). Посыпать зеленью, посолить. Залить водой и варить (около 2 часов), пока хрящи не разварятся.

2. Голову осетра поперчить, украсить кружочками лимона, моркови, на которые можно положить ломтики трюфеля.

Полезные советы

Отрезая голову осетра, будьте осторожны, потому что именно там находится печень осетра, и если неосмотрительно делать разрез, то можно повредить желчный пузырь, который может подпортить вкус рыбы.

Белая рыба с чесночной подливкой

4 порции

Время приготовления: 45 мин.

500 г рыбы (лососина, осетрина, севрюга или белуга),
1 морковь
лавровый лист,
1 луковица,
петрушка и сельдерей (зелень и корешки),
1 головка чеснока,
душистый перец.

1. Рыбу нарезать кусочками, отварить с лавровым листом, душистым перцем, морковью, сельдереем, репчатым луком и петрушкой. Посолить. Когда рыба будет готова, ее вынуть, а бульон процедить.

2. Стаканом бульона развести толченый чеснок и отдельно подать в соуснике.

3. Рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Полезные советы

Проследите за тем, чтобы в рыбном филе не было косточек.

Когда рыба будет готова, мякоть начнет слегка разваливаться и приобретет матовый оттенок.

Духовая осетрина

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г осетрины,
300 г репчатого лука,
ткемали,
300 г помидоров,
зеленый сладкий перец,
душистый, стручковый перец,
кинза, лимон.

1. Рыбу вымыть, посолить, поперчить, уложить на противень, посыпать луком, нарезанным кольцами.

2. Нарезать кружочками помидоры и уложить на рыбу.

Сладкий перец нарезать кольцами и положить поверх помидоров. Запечь в духовке.

3. Готовую осетрину разложить на блюде вместе луком, помидорами, перцем, запеченными вместе с рыбой. По краям положить ломтики лимона, украсить кустиками кинзы и ткемали.

4. Блюдо можно подать с соусом ткемали.

Полезные советы

Важно не переборщить с количеством, иначе можно испортить вкус блюда и полностью перебить рыбный запах.

Лосось с соком

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

500 г лосося,

400 г репчатого лука,

кинза, черный перец.

1. Рыбу вымыть. Нарезать кусками. Лук нарезать кольцами, положить на дно кастрюли, сверху уложить рыбу. Посолить. Залить водой, бросить черный перец и поставить на слабый огонь. Варить до готовности рыбы.

2. Все поместить в продолговатый супник, посыпать нарезанной кинзой.

Полезные советы

Целиком можно сварить рыбу любого размера, а на куски лучше порезать небольшого лосося.

У готового лосося удалите кожу и темный слой под ней (это вареная кровь). Мясо лосося должно стать совершенно гладким.

Камбала в белом вине

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1 кг камбалы,

400 г репчатого лука,

0,5 стакана белого вина,

кинза.

В кипящую подсоленную воду влить сухое белое вино, положить мелко нарезанный лук и камбалу, разрезанную пополам. Варить до готовности. Посыпать кинзой и подать на стол.

Полезные советы

Прежде чем приготовить камбалу, нужно знать несколько простых секретов кулинарной обработки продукта, например, в отвар из морской камбалы для усиления вкуса нужно положить пучок укропа.

Рыба жареная

Трудно представить гурмана, который откажется от сочной рыбки с нежной или хрустящей корочкой, неповторимым мягким вкусом. Существует несколько способов жарить рыбу: жарка на открытой поверхности в неглубокой посуде (на противнях, сковородах), жарка в жарочном шкафу, жарка во фритюре. В Грузии любят жарить рыбу без панировки, на вертеле и на решетке. Мелкая рыба жарится целиком с головой либо без головы, а крупная – звеньями, без надрезов на коже.

В грузинской кухне найдется немало рецептов приготовления морской или речной рыбы. Предлагаем самые простые рецепты приготовления жареной рыбы.

Рыба, жаренная под орехово-томатным соусом по-тифлисски

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г рыбы,

пшеничная или кукурузная мука – сколько понадобится,

0,5 стакана томата-пюре,

2–3 столовые ложки масла (растительного или топленого),

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

100 мл винного уксуса,

стручковый перец, чеснок, зелень кинзы, имеретинский шафран и соль – по вкусу.

1. Очищенную и нарезанную на куски рыбу (форель, карпа, сазана, усача, храмулю, шемая, подуста) обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на масле.

2. Жареную рыбу залить томатом-пюре, дать вскипеть, затем влить ореховый соус, прокипятить 2–3 минуты, снять с огня, переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

3. Для приготовления орехового соуса смешать хорошо истолченные грецкие орехи, стручковый перец, чеснок, шафран, соль развести в кипяченой холодной воде (2 стакана) с добавлением винного уксуса.

Полезные советы

В качестве дополнительного гарнира можете подать огурцы, помидоры, салат из капусты, маринованной свеклы, фруктов, жареную зелень, жареные кабачки или баклажаны.

Рыба, жаренная с гранатовым соусом

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1 кг мелкой рыбы,

3 столовые ложки растительного масла,

1 стакан гранатового сока,

2 дольки чеснока,

соль – по вкусу.

1. Мелкую рыбу, очищенную и выпотрошенную, обмыть, вытереть насухо, посолить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с растительным маслом до образования золотистой корочки.

2. Готовую рыбу выложить на овальное блюдо и сверху полить гранатовым соусом.

3. Для приготовления соуса выдавить сок из четырех больших гранатов и добавить в него толченый чеснок.

Полезные советы

Предпочтительней жарить рыбу на чугунной сковороде, предварительно разогретой.

Можно жарить рыбу и в сухарях. В этом случае ее следует обвалять в муке, затем, обмакнув в яйцо, в сухарях.

Бажи из рыбы

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

600 г рыбы,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

2–4 дольки чеснока,

2–3 столовые ложки орехового масла,

красный перец, кориандр, зелень петрушки, кинза, растительное масло, соль – по вкусу.

1. Приготовить ореховый соус. Грецкие орехи, чеснок, соль тщательно истолочь, добавить перец, измельченную зелень, кориандр, красный перец и вновь растереть. В ореховое масло добавить 0,5 л кипяченой воды, взбить до консистенции сметаны, смешать с подготовленной смесью.

2. Куски рыбы посолить и обжарить в растительном масле. Залить ореховым соусом и посыпать зеленью.

Полезные советы

Для приготовления этого блюда подойдет судак, осетрина, треска или окунь.

Форель, жаренная в чесночном соусе

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г форели,

1 головка чеснока,

50 г масла.

1. Форель очистить, выпотрошить, вымыть. Нарезать порционными кусками, посолить, положить на горячую сковороду

с разогретым маслом. Обжарить с двух сторон.

2. Чеснок растереть с солью, развести холодной кипяченой водой.

3. Залить форель подливой прямо на сковороде и на ней же подать на стол.

Полезные советы

Если вы подаете форель в горячем виде, то делайте это тогда, когда гости находятся уже за столом.

Форель, жаренная в орехово-томатном соусе

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г форели,

100 г пшеничной или кукурузной муки,

100 г растительного масла,

томатная паста,

1 стакан грецких орехов,

3 дольки чеснока,

шафран, кинза, стручковый перец, винный уксус, кориандр.

1. Рыбу очистить, выпотрошить. Нарезать, обвалять в муке с солью и обжарить в масле.

2. Приготовить соус. Растереть грецкие орехи, стручковый перец, чеснок, кориандр, шафран, соль. Перемешать, добавить кипяченой воды, винный уксус.

3. Рыбу выложить на блюдо. Залить соусом и украсить кинзой.

Полезные советы

Этим способом можно готовить любую рыбу: осетрину, севрюгу, камбалу, карпа, сазана, ставриду, стерлядь, белугу.

Усач с гранатово-ореховым соусом

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г рыбы,

1 большая луковица,

2 столовые ложки грецких толченых орехов,

2 столовые ложки топленого масла,

100 г пшеничной (или кукурузной) муки,

1 гранат,

молотая корица на кончике ножа и столько же молотой гвоздики,

стручковый перец.

1. Рыбу очистить, выпотрошить, натереть солью и дать постоять.

2. Лук пропустить через мясорубку, растереть грецкие орехи, стручковый перец, гвоздику, корицу и соль.

3. Полученную массу перемешать с луком, добавить зерна граната.

4. Этим фаршем наполнить брюшко усача. Затем осторожно обвалять рыбу в муке и обжарить на разогретой сковороде с маслом.

Полезные советы

Рыбу лучше жарить на смеси подсолнечного и сливочного масла (в одинаковом количестве). При жарке рыбы не жалейте масла, оно должно даже кипеть на сковороде. Если прибавлять масла понемногу, то рыба хорошо не поджарится и может пригореть.

Камбала, жаренная с барбарисом

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

1 кг камбалы,

3 луковицы,

0,5 чайной ложки молотого барбариса,

кинза,

4 столовые ложки топленого масла,

100 г муки,

1 яйцо,

панировочные сухари.

1. Камбалу разрезать пополам вдоль по хребту, обвалять в муке с солью, обмакнуть в панировочные сухари и обжарить на горячей сковороде с маслом.

2. Готовую рыбу положить на блюдо, украсить нарезанным кольцами луком, добавить кинзу, посыпать барбарисом. Залить маслом, оставшимся после жарки.

Полезные советы

Жареную камбалу солите в самом конце приготовления, уже на сковородке. Чтобы рыба сохранила свою целостность и не развалилась при обжарке, слегка обваляйте ее в сухарях. При приготовлении камбалы кухня наполняется специфическим запахом морской рыбы, который можно убрать, положив на сковороду ломтик свежего лука.

Кефаль, фаршированная орехами

Кефаль – рыба теплых морей. Она обладает замечательным вкусом. Отсутствие мелких костей, белое вкусное мясо сделали кефаль хорошим кулинарным блюдом. Из нее готовят отменные рыбные блюда (кефаль отварная, кефаль жареная), но самая вкусная копченая или вяленая кефаль. Особенно аппетитная кефаль, которую вылавливают ранней весной или поздней осенью.

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

1 кг кефали,

2 столовые ложки муки,

3 столовые ложки растительного масла,

2 столовые ложки топленого масла,

0,5 стакана грецких орехов,

4 дольки чеснока,

зелень кинзы и лука,

стручковый перец, чеснок, имеретинский шафран и соль – по вкусу.

1. Из кефали среднего размера удалить жабры с внутренностями, не разрезая брюшко. Нафаршировать, посолить, обвалять в муке и обжарить.

2. Для начинки: орехи пропустить через мясорубку, добавить чеснок, кинзу, пассерованный лук, специи и слегка развести теплой водой.

Полезные советы

Как выбрать кефаль, чтобы не ошибиться в ее свежести:

** Изучите глаза рыбы, которые должны быть выпуклыми, с черным и блестящим зрачком и с прозрачной роговицей.*

** Чешуя должна плотно прилегать к коже, быть блестящей и переливаться разными оттенками.*

** Жабры должны иметь ярко-красный цвет, быть жесткими и без слизи.*

Форель, жаренная с гранатовым соком

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г форели,

1 луковица,

3–4 дольки чеснока,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

50 г растительного масла (можно топленого сливочного),

1,5 стакана гранатового сока,

кинза, стручковый перец,

50 г молотых сухарей.

1. Рыбу нарезать на кусочки, посолить, обвалять в сухарях и обжарить на масле.

2. Готовую рыбу разложить на блюде. Нарезанный лук, грецкие орехи, чеснок растереть в ступке, добавив соль, кинзу, стручковый перец. Перемешать, заправить гранатовым соком. Залить рыбу и подать на стол.

Полезные советы

Вкус рыбы значительно улучшится, если за 15–20 минут до жарки сбрызнуть ее лимонным соком или винным уксусом.

Рыба под майонезом

8 порций

Время приготовления: 20 мин.

1 кг филе любой белой рыбы,

500 г майонеза,

4 столовые ложки растительного масла,

кукурузная мука и соль для панировки,

смесь менгрельских специй: красный острый перец, соль, молотый кориандр, имеретинский шафран,

4–5 долек чеснока,

1 стакан кипяченой и охлажденной воды,

крупная соль – по вкусу.

1. Рыбу помыть, порезать на небольшие кусочки и уложить на сито или дуршлаг, чтоб стекла лишняя вода.

2. Для приготовления панировочной смеси кукурузную муку смешать с крупной солью в пропорции примерно 5:1. Надо попробовать смесь на вкус, она должна быть немного солоновата. Панировать рыбу в смеси и обжаривать на небольшом огне в сковородке с растительным маслом.

3. Для приготовления майонезного соуса насыпать в миску одну или две чайные ложки острой смеси. Добавить раздавленный чеснок, немного кипятка, чтобы слегка растворить смесь пряностей. Растереть и понемногу добавлять майонез, одновременно продолжая постоянно размешивать ложкой или венчиком.

4. После того как весь майонез добавлен, еще немного взбить венчиком, чтобы все хорошо перемешалось, и добавлять кипяченую охлажденную воду, осторожно перемешивая смесь до тех пор, пока она не дойдет до консистенции густого супа.

5. Подать рыбу, густо полив ее соусом.

Полезные советы

Если у вас нет кукурузной муки, то используйте пшеничную муку. В соус добавьте чуть соли, попробовав его на вкус.

Шашлык из рыбы

Грузия – родина шашлыков, и опыт приготовления и сервировки шашлыка в Грузии огромен. Шашлык из рыбы более деликатный, поэтому жарка рыбы на углях требует особого внимания.

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г рыбы (осетрины),

2 луковицы,

0,5 лимона,

разнообразная зелень, черный молотый перец, соль – по вкусу.

1. Измельчить лук и зелень. Промыть и разделать рыбу, нарезать филе на небольшие кусочки (весом около 50 г).

Пересыпать куски рыбы зеленью, луком, солью и молотым черным перцем. Сложить в емкость и поставить на холод на полчаса.

2. Маринованную рыбу нанизать на шампуры и жарить на древесных углях. Время от времени нужно сбрызгивать шашлык соком лимона.

3. Подать шашлык из рыбы горячим, сервировав его зеленью, колечками репчатого лука и дольками лимона.

Полезные советы

Часто бывает так, что в процессе жарки куски рыбы срываются с шампура. Для того чтобы справиться с этим, попробуйте посыпать куски рыбного филе солью и сахаром и выдержать так около часа, затем промыть и промариновать с приправами, но желательно не в кислой среде (лимон к шашлыку подадите отдельно). Соль и сахар приводят к обезвоживанию верхних слоев рыбной мякоти и, таким образом, филе, оставаясь нежным внутри, на поверхности становится более плотным. Это важно и при жарке рыбы на решетке – часто рыбный стейк под тяжестью собственного веса проседает и во время жарки намертво прилипает к решетке.

Рыба в томатном соусе

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г рыбы,

0,25 стакана растительного масла,

5 луковиц,

700 г помидоров,

мука, чеснок, острый перец, кинза и соль – по вкусу.

1. Порционные куски рыбы посолить, запанировать в муке и поджарить.

2. Лук спассеровать на масле, положить очищенные помидоры и тушить 10–15 минут. Добавить растертый с солью чеснок, толченый перец, кинзу. Положить рыбу и через 1 минуту снять с огня.

Полезные советы

После получения золотистой корочки на одной стороне рыбы переворачивайте ее на вторую сторону и после получения и на этой стороне такой же аппетитной корочки огонь убавляйте и рыбу доводите до готовности на маленьком огне. Таким способом можно жарить любую рыбу.

Рыба, жаренная на вертеле

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

1 кг осетрины,

2 столовые ложки сметаны,
4 луковицы,
1 пучок зелени петрушки или кинзы,
0,5 стакана соуса ткемали,
перец, соль.

1. Филе рыбы без кожи и костей нарезать по 2 тонких удлиненных куска на порцию.

2. Рыбу посолить, поперчить, нанизать на вертел, смазать сметаной и жарить над раскаленными углями. Украсить кольцами лука и зеленью. Отдельно подать соус.

Полезные советы

Вместо осетрины можете взять 800 г севрюги или 700 г лосося.

Блюда из овощей

Климатические условия Грузии благоприятны для выращивания овощей и фруктов, поэтому в грузинской кухне большое место занимают овощные и фруктовые блюда, соусы и заправки. Большинство овощных блюд готовится из фасоли, баклажанов, цветной и кочанной капусты, свеклы и помидоров. Кроме огородных овощей используются и дикие травы: крапива, чина, мальва, джонджоли, портулак и многие другие.

Способы приготовления овощей в грузинской кухне разнообразны. Овощи варят, запекают, жарят на сковороде и вертеле, тушат, маринуют, солят с разнообразнейшими приправами. От этих приправ и соусов зависит вкус блюда. Например, часто встречаются варианты приготовления одного вида овоща (например, фасоли, баклажанов) с различными заправками или соусами. Так, существуют десятки видов лобио. Или наоборот – меняются только овощи и их сочетания (капуста, фасоль, баклажаны, свекла, шпинат), а приправы остаются неизменными, например – блюда типа мхали и борани.

Пряные травы (кинза, эстрагон, базилик, чабер, порей, зеленый лук, мята) – необходимый ингредиент, без которого немыслимы многочисленные соусы, подливки и, пожалуй, большая часть грузинской кухни.

Овощи в ореховом соусе

4 порции

Время приготовления: 15–20 мин.

Любые из предложенных овощей взять в следующем количестве:

700 г лука порея,

800 г шпината,

600 г капусты белокочанной или цветной,

600 г кежеры (кольраби),

3 средних корнеплода свеклы,

500 г зеленой стручковой фасоли,

500 г красной фасоли,

500 г спаржи,

500 г свекольной ботвы,

300 г крапивы,

3–4 средних свежих баклажана.

Для соуса:

100 г грецких орехов, 1 луковица,

1 столовая ложка уксуса 3 %-ного,

чеснок, зелень петрушки, кинзы, перец красный молотый, хмели-сунели – по вкусу.

1. Цветную капусту очистить от листьев, промыть в теплой подсоленной воде, затем отварить целым кочаном на большом огне, охладить и разобрать на соцветия.

2. Шпинат припустить, добавив при этом кинзу, отжать и порезать. Свекольную ботву, крапиву, спаржу припустить, добавив немного воды, отжать и мелко порубить.

3. Капусту белокочанную нашинковать, посолить, опустить в кипяток и проварить 15–20 минут, откинуть на дуршлаг и немного отжать.

4. Баклажаны нарезать кубиками и лук-порей отварить.

5. Зеленую фасоль очистить от прожилок, отрезать кончики, поломать на несколько частей, отварить и откинуть на дуршлаг.

6. Красную фасоль сначала замочить и отварить. Кежеру почистить, нарезать тонкими ломтиками. Свеклу очистить от кожуры.

7. Овощи измельчить или нарезать мелкими ломтиками и заправить ореховым соусом.

8. Для приготовления орехового соуса орехи пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, добавить толченый чеснок, перец красный молотый, хмели-сунели, рубленую зелень, соль, уксус и все перемешать.

9. Подготовленные овощи заправить ореховым соусом, уложить горкой в салатник, полить соусом. Украсить блюдо зеленью и зернами граната.

Полезные советы

Спаржу нельзя переваривать, так как она теряет аромат и становится водянистой. Как только головки станут мягкими, спаржа готова.

Аджаб-сандали

Аджаб-сандали или аджаб сандал – это домашнее деревенское овощное грузинское блюдо, которое подходит для всех. Это очень вкусная и легкая закуска.

Вариант 1

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

3 средних свежих баклажана,

6 средних картофелин,

2 средних свежих помидора,

2 стручка свежего болгарского перца,

3 стручка жгучего перца,

2 луковицы,

2 столовые ложки растительного масла,

зелень (петрушка, кинза, базилик, сельдерей, эстрагон),

чеснок, зерна кориандра, перец черный, соль – по вкусу.

1. Поставить разогреваться на огонь казан. Когда он немного прогреется, добавить в него небольшое количество растительного масла.

2. Нарезать на шесть частей картофель и отправить его обжариваться в казан.

3. Лук нарезать кусочками немного поменьше, полтора на полтора сантиметра плашками и добавить к картофелю.

4. Помидоры нарезать такими же кусочками, как и лук, и отправить в казан. Посолить все овощи, чтобы помидоры дали быстрее сок и больше не перемешивать, чтобы овощи готовились равномерно.

5. Крупно нарезать болгарский перец и баклажаны. Жгучий положить сверху на баклажаны.

6. Порезать, но пока не добавлять, чеснок и зелень.

7. Посыпать тушащиеся овощи перцем, добавить зерна кориандра. Немного досолить.

8. Чеснок и зелень добавить в самом конце. Все ингредиенты аккуратно перемешать и дать еще пару минут потушиться.

9. Из приготовленной массы сформировать котлеты и, посыпав зеленью, подать на стол.

Полезные советы

Для каждого овоща свое время на приготовление, и если они будут располагаться в казане слоями в хронологическом порядке добавления, то приготовятся также равномерно.

Если боитесь переперчить блюдо, то лучше посыпать перцем пораньше, так как чем дольше перец будет тушиться, тем будет

становиться менее острым.

Вариант 2

Аджаб-сандали по-тифлисски готовится просто, без хмели-сунели. В него только добавляется регани (базилик) и кинза с лавровым листом. Обжариваются только баклажаны, все остальные овощи нарезаются кольцами (картофель по желанию) и кладутся сырыми, а баклажаны длинными продольными ломтиками. Все это помещается слой за слоем, а сверху зелень. Кастрюля обычно ставится на рассекатель на маленький огонь, и овощи долго тушится.

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

2 баклажана,

3 луковицы,

2 картофелины,

500 г помидоров в собственном соку,

зелень базилика (регани), кинзы, лавровый лист,

2 дольки чеснока,

6 столовых ложек растительного масла,

соль и перец – по вкусу.

1. Баклажаны нарезать продольными ломтиками, пересыпать солью и оставить на 20 минут. Промыть и отжать, чтобы убрать горечь. Подготовленные баклажаны жарить на масле 10 минут (до готовности).

3. Картофель вымыть, очистить и нарезать кольцами.

4. Баклажаны переложить в сотейник. Зелень вымыть, обсушить, крупно нарезать и добавить в сотейник.

5. Измельчить дольку чеснока. Добавить чеснок и немного красного перца. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кольцами.

6. Лук очистить и нарезать кольцами.

7. Картофель, лук и помидоры переложить в сотейник. (Порядок добавления ингредиентов в сотейник не имеет значения). Добавить чеснок и лавровый лист. Тушить на маленьком огне в течение 1 часа. Перемешать, снять с огня и оставить на 5 минут.

Полезные советы

Главное – обжарить ингредиенты отдельно друг от друга, тогда блюдо будет особенно вкусным. Если добавите помидоры, консервированные в собственном соку, то они придадут более интенсивный вкус блюду.

Овощной гарнир к шашлыкам, филе на вертеле, бастурме

В качестве гарнира к шашлыку в Грузии ничего не подают кроме овощей, зелени, лаваша и хорошего сухого вина. Овощи превосходно подходят для обжаривания на гриле.

4 порции

Время приготовления: 15–20 мин.

2 луковицы,
1 пучок зеленого лука,
1 лимон,
3–4 соленых огурца,
4–6 помидоров,
2 баклажана,
50 г сала бараньего курдючного,
зелень кинзы, укропа, рехани,
перец стручковый и соль – по вкусу.

1. Зеленый лук нарезать кусочками длиной 5–6 см. Репчатый лук нашинковать тонкими кольцами. Лимон нарезать дольками.

2. У баклажан обрезать плодоножки, промыть, разрезать вдоль и удалить семена. В разрез заложить тонко нарезанное курдючное сало, заправленное рубленой зеленью, стручковым перцем, солью. Подготовленные баклажаны нанизать поперек на вертел и жарить над раскаленными углями. Помидоры также жарить на вертеле.

Полезные советы

Этот овощной гарнир хорошо сочетается с солеными огурцами. И никаких традиционных для нас гарниров к шашлыку в виде риса или картошки!

Мхали

Мхали – своеобразный салат, приготовляемый из какого-либо основного овоща, составляющего около 90 % массы всего блюда, и из одинаковой, почти неизменной для всех видов мхали заправки. В качестве основных овощей для мхали используют обычно капусту, свеклу, шпинат, сладкий перец, зеленый и репчатый лук. По ним и называют мхали: мхали капустный, мхали свекольный, мхали луковый и *т. д.*

В состав заправки обязательно входят грецкие орехи, винный уксус (или сок незрелого винограда, гранатовый сок), чеснок, кинза, красный перец, зелень петрушки, соль. Иногда добавляют кориандр, хмели-сунели, укроп, а также лук – в зависимости от характера основного овоща. Лук входит в заправки только свекольного и шпинатного мхали.

Отличие мхали от обычных салатов состоит в том, что основные овощи обязательно подвергаются тепловой обработке. Их чаще всего припускают в малой воде (шпинат, капусту, свеклу, сладкий перец, зеленый лук), либо пекут (свеклу, сладкий перец, репчатый лук). Можно просто ошпарить (молодую капусту, зеленый лук), после чего измельчить и перемешать с заправкой, не подвергаемой тепловой обработке.

Мхали из белокочанной капусты

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г белокочанной капусты.

Для заправки:

0,5 стакана грецких орехов,

1 столовая ложка винного уксуса,

3–4 дольки чеснока,

по 1 пучку зелени кинзы, петрушки, укропа,

1 чайная ложка перца красного молотого,

1 чайная ложка хмели-сунели,

соль – по вкусу.

1. Удалить с капусты грязные листья, вырезать кочерыжку. Разрезать кочан на 2 части и отварить в небольшом количестве воды. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать остыть, отжать и порубить.

2. Очищенные грецкие орехи растолочь с чесноком, смешать с мелко нарезанной пряной зеленью, добавить хмели-сунели, перец, соль, винный уксус и перемешать.

3. Подготовленную капусту залить заправкой.

Полезные советы

Молодую капусту можно просто ошпарить.

Мхали из сладкого перца

Сочетание отварных или печеных овощей со свежей пряной зеленью и орехами создает особый вкус, отличающий мхали от других овощных блюд.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г сладкого болгарского перца,

1 стакан очищенных орехов,

1 столовая ложка винного уксуса,

0,25 стакана гранатового сока,

по 2 столовые ложки зелени киты, петрушки, укропа,

2–3 луковицы (при свекле и шпинате),

0,5–1 чайная ложка красного перца,

2–3 дольки чеснока,

1 чайная ложка хмели-сунели,

0,5 чайной ложки семян кориандра.

1. Отварить болгарский перец в эмалированной посуде или испечь его на листе в духовке.

2. Подготовить заправку: истолочь орехи с чесноком, смешать их с мелко нарезанной пряной зеленью и сухими пряностями, заправить винным уксусом и посолить по вкусу, тщательно перемешать.

3. Перемешать заправку с мелко нарезанными овощами.

Полезные советы

Это блюдо может быть и основным (для обеда или ужина), и закуской. Выбирайте спелые душистые перцы.

Пхали из капусты

Пхали – это грузинская национальная закуска (салат) из измельченных грецких орехов и вареных овощей с зеленью и специями. Существует большое количество рецептов пхали, в которых меняется основной ингредиент – делают пхали из капусты, зеленой фасоли, свекольной ботвы, шпината. Особенно эксклюзивно пхали из экалы (она же – сассапарель или смилакс). Экала – это колючая лиана с большими жесткими шипами и с мягкими, сочными побегами, из которых и делают пхали.

6–8 порций

Время приготовления: 15 мин плюс 2 ч.

1 кг капусты,
300 г свеклы,
1 стакан очищенных грецких орехов,
1 свежий стручок острого перца,
3 дольки чеснока,
1 пучок кинзы,
1 большая луковица,
0,5 чайной ложки молотого кориандра,
0,5 чайной ложки хмели-сунели,
1 столовая ложка винного уксуса,
соль – по вкусу.

1. Нарезать крупными листами капусту и большими кусками свеклу и сварить.

2. Острый перец, чеснок, вареную капусту и вареную свеклу прокрутить через мясорубку (или воспользоваться блендером). Перед прокруткой отжать как можно больше воды из капусты (лучше всего руками) – это очень важно, иначе пхали получится водянистым.

3. Очистить грецкие орехи от перегородок, прогорклых и высохших орехов. Прокрутить грецкие орехи через мясорубку. Они должны превратиться в пастообразную массу, поэтому, если необходимо, прокрутить их дважды или трижды.

4. Все размешать и добавить оставшиеся ингредиенты. Нарезать мелко-мелко репчатый лук и кинзу (можно заменить на другую зелень). Добавить их в полученную массу и засыпать специи (кориандр молотый и хмели-сунели), посолить по вкусу и влить винный уксус. Все хорошенько размешать. Пхали должен постоять 2 часа для пропитки.

Полезные советы

Пхали принято украшать зернами граната. Есть способы, помогающие вынуть зерна, которых в гранате 400–700 штук. Один

из них таков: срежьте верхушку граната и разрежьте плод поперек на две половинки. Кладите половинку на ладонь разрезом вниз, держите пальцами и, поворачивая гранат на ладони, с помощью ложки по кругу выбивайте зерна из плода. На обработку двух половинок уходит 2–3 минуты.

Пхали из свеклы

4 порции
Время приготовления: 2 ч.
500 г молодой свеклы,
100 г грецких орехов,
1 красная луковица,
2 дольки чеснока,
0,5 чайной ложки хмели-сунели,
0,5 чайной ложки шафрана,
1 пучок кинзы,
1 щепотка молотого кориандра,
уксус винный белый и соль – по вкусу.

1. Свеклу положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до готовности. Переложить в холодную воду и дать остыть.

2. Лук и чеснок очистить, лук нарезать полукольцами, чеснок раздавить. Зелень промыть и мелко нашинковать. Орехи измельчить. Соединить в блендере орехи, лук, чеснок, зелень, специи и соль. Размолоть до получения однородной массы.

3. Свеклу очистить, нарезать кусочками, положить в блендер и взбить с подготовленной заправкой до однородности. Дать постоять 30 минут. С помощью ложки сформировать из массы небольшие котлетки и выложить их на сервировочную тарелку. Подать со свежей зеленью.

Полезные советы

Ни в коем случае не используйте уксусную эссенцию! Если нет винного уксуса, добавьте что-нибудь кислое и не сладкое (или слабосладкое) – например, сок лимона или кислое вино (не сладкое).

Чоги

Чоги – чрезвычайно вкусная, аппетитная и полезная овощная закуска. Она представляет собой овощной салат из запеченной свеклы, зеленого лука и сушеного кизила.

4 порции

Время приготовления: 40–50 мин.

500 г свеклы,

0,5 стакана сушеного кизила,

2 луковицы,

3 столовые ложки кинзы,

2 столовые ложки петрушки,

1 столовая ложка мяты.

1. Свеклу вымыть, обсушить салфеткой, положить на противень и поместить в разогретую духовку для запекания. Печеную свеклу остудить, очистить от кожицы, нашинковать тонкой соломкой.

2. Подготовить кизил: высыпать в дуршлаг, промыть. Сложить кизил в кастрюлю, залить холодной водичкой (1:2), закрыть крышкой – и на огонь. Как только хорошо закипит, уменьшить подачу пламени и варить ягоды до мягкости на слабом огне, крышкой не закрывать. По времени получится примерно 20 минут. За это время кизил должен развариться, а жидкость полностью выкипеть.

3. Полученную таким образом кизиловую массу остудить и, предварительно протерев через сито, соединить со свеклой.

4. Всю зелень вымыть, дать обсохнуть и мелко порезать. Порубить репчатый лук – тоже мелко. Заправить травами и луком свекольно-ягодную массу, добавить острый перец и соль, перемешать.

Полезные советы

Такую закуску можно подавать как отдельно, так и в качестве гарнира. По праздникам чоги подают в хрустящих корзиночках из грузинского лаваша (пури).

Пхалеули

Пхалеули – шарики из стручковой фасоли. Это нежная овощная закуска с необычным вкусом, который становится более выраженным на следующий день после приготовления.

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г стручковой фасоли,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

2 луковицы,

4 дольки чеснока,

0,5 стакана барбариса,

1 столовая ложка кунжута,

зелень кинзы, базилика, укропа,

хмели-сунели, перец черный и соль – по вкусу.

1. Отварить фасоль заранее, остудить и прокрутить через мясорубку. Положить в холодильник, чтобы масса чуть застыла.

2. Сформировать из фасоли шарики, сверху насыпать барбарис и выложить на небольшие порционные тарелочки.

Полезные советы

Можете обвалять шарики из фасоли в кунжуте.

Баклажаны с орехами

Грузинская кухня насчитывает десятки блюд из баклажанов, которые отваривают, пекут, тушат и жарят, а затем соединяют с различными приправами и пряностями. В зависимости от вида первичной тепловой обработки баклажаны приобретают различный вкус. Блюда из вареных, печеных и обжаренных (или тушеных) баклажанов представляют собой три различные по приемам приготовления группы блюд. В данном случае представляем вареные баклажаны.

6–8 порций

Время приготовления: 30 мин.

1 кг баклажанов,

1 стакан очищенных орехов,

2 луковицы или пучок зеленого лука,

3–4 дольки чеснока,

по 2 столовые ложки разной зелени,

1 чайная ложка красного молотого перца,

черный молотый перец, соль и уксус – по вкусу.

1. Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную кастрюлю, влить стакан кипящей воды и варить на слабом огне 20–30 минут (следить, чтобы не разварились).

2. Готовые баклажаны откинуть на дуршлаг, остудить, отжать рукой, нарезать вдоль узкими ломтиками.

3. Очищенные грецкие орехи истолочь вместе с чесноком и солью, добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, нарубленную зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, перец, винный уксус, все перемешать. Соединить приправу с подготовленными баклажанами.

Полезные советы

При желании полейте баклажаны оливковым маслом, но не слишком обильно, ведь даже такой полезный продукт в большом количестве становится вредным.

Долма овощная

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

60 виноградных листьев,

2 яйца,

1 стакан риса,

4 луковицы,

1 пучок зеленого лука,

1 пучок щавеля,

0,5 стакана рубленого укропа,

0,25 стакана рубленой кинзы и мяты,

0,25 стакана топленого масла,

0,5 стакана кефира,

2 дольки чеснока,

корица, перец черный молотый и соль – по вкусу.

1. Зелень укропа, кинзы и щавеля, лук зеленый перебрать, промыть, мелко нарезать. Вкрутую сваренные яйца мелко порубить, соединить с зеленью. Посолить, поперчить, добавить мяту, корицу, отваренный рассыпчатый рис, топленое масло.

2. Виноградные листья перебрать, промыть, ошпарить кипятком, через 5 минут воду слить. Выложить листья на разделочную доску. На каждый лист положить фарш, приготовленный из зелени и риса, завернуть голубцы.

3. Сложить голубцы плотно друг к другу слоями в сотейник с толстым дном, выложенным виноградными листьями. Влить овощной отвар на 1/2 высоты слоя голубцов, посолить и проварить 15 минут.

4. Положить сверху жареный репчатый лук, накрыть крышкой и варить еще 5 минут.

5. Подать долму по 10–15 штук на порцию, полить тертым чесноком, разведенным кефиром или сметаной, посыпать мелко рубленой зеленью.

Полезные советы

Как и голубцы, долма тоже бывает «ленивой», но от этого ничуть не менее вкусной, так что можете приготовить ленивую долму.

Баклажаны с рисом и помидорами

6–8 порций

Время приготовления: 45–50 мин.

9 средних баклажанов,

7 помидоров,

3–4 луковицы,

3 столовые ложки риса круглозерного (быстро разваривающегося),

7 столовых ложек растительного масла,

2–3 веточки чабера (кондари),

соль и перец черный молотый – по вкусу.

1. В каждом хорошо вымытом баклажане срезать плодоножки и сделать продольный надрез длиной 3–4 см.

2. Рис отварить в чуть подсоленной воде до полуготовности, воду слить. Рис еще раз слегка посолить, поперчить. Баклажаны нафаршировать рисом.

3. Фаршированные баклажаны поджарить с двух сторон на масле и уложить в один ряд в небольшую кастрюлю или сотейник, плотно прижав друг к другу. Лук мелко нарезать, обжарить на оставшемся масле до светло-золотистого цвета, следом выложить на баклажаны. Сверху положить помидоры, заранее очищенные от кожицы и нарезанные небольшими ломтиками. Влить 0,3 стакана воды, тушить на небольшом огне под крышкой 15–20 минут.

4. Незадолго до готовности положить мелко нарезанный чабер, при необходимости досолить. Подавать баклажаны горячими.

Полезные советы

Идеально было бы чередовать растительные масла по дням, к примеру, в понедельник заправлять салаты кунжутным, во вторник оливковым, в среду подсолнечным, а в четверг ореховым.

Икра из баклажанов

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

500 г баклажанов,

3–4 стручка сладкого перца,

2 луковицы,

2–3 дольки чеснока,

2–3 помидора,

2 столовые ложки растительного масла,

1 чайная ложка семян кинзы,

перец и соль – по вкусу.

1. Обмытые баклажаны испечь без жира.

2. Сладкий перец нашинковать и потушить в растительном масле. Очень мелко нарезанный лук посыпать солью, дать полежать час и отжать. Спелые помидоры протереть через сито.

3. С испеченных баклажанов снять кожицу, мякоть мелко порубить, добавить соль, черный молотый перец, толченые чеснок и семена кинзы, тушеный перец и подготовленный лук, все хорошо перемешать.

Полезные советы

Если вы любите острое, то можете положить горький перец. Никакого уксуса не нужно добавлять.

Баклажаны печеные

4 порции

Время приготовления: 30–40 мин.

500 г баклажанов,

1 луковица,

0,5 стакана грецких орехов,

0,25 стакана винного уксуса,

по 0,25 стакана измельченной кинзы, зелени сельдерея, петрушки и укропа,

4 дольки чеснока,

1 чайная ложка красного перца,

1 чайная ложка хмели-сунели,

1 чайная ложка имеретинского шафрана,

0,5 чайной ложки корицы,

соль – по вкусу.

1. Баклажаны испечь в духовке, очистить и нарезать в длину на полоски или мелко изрубить. Измельчить и смешать остальные компоненты. Соединить с баклажанами и запечь в духовке.

Полезные советы

Можете полить готовое блюдо бальзамическим уксусом и ореховым маслом и подавать на листьях зеленого салата.

Икра из баклажанов с гранатовыми зернами

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

10 баклажанов,

6 луковиц,

6 гранатов,

6–8 долек чеснока,

зелень кинзы, острый стручковый перец и соль – по вкусу.

1. Выжать из граната сок, всыпать в него хорошо растолченный с солью чеснок, нашинкованную зелень кинзы и размешать.

2. Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть порубить. Добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и мелко нарезанный стручковый перец. После этого все перемешать и посыпать мелко нашинкованным репчатым луком и зернами граната.

Полезные советы

Для того чтобы вынуть зерна из граната, отрежьте его верхушку, надрежьте кожицу поперек по кругу и замочите в миске с холодной водой на 5–10 минут. Затем прямо под водой разломайте гранат – и зерна сами упадут на дно миски. Останется слить воду и обсушить зерна.

Теплый овощной салат с баклажанами

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

2 баклажана (шкурку не снимать),

2 стручка сладкого перца (зеленый и красный),

1 морковь,

1 луковица,

свежая зелень петрушки, кинзы, базилика, укропа,

2 столовые ложки растительного масла для обжарки овощей,

2 столовые ложки растительного масла для заправки салата,

красный острый перец (молотый), хмели-сунели и соль – по вкусу.

1. Лук нарезать тонко полукольцами. Все остальные овощи – не крупно и не мелко – форма любая.

2. Зелень измельчить. Обжарить в масле лук до золотистого цвета.

3. Отдельно обжарить морковь и отдельно обжарить баклажаны (у каждого овоща свое время приготовления). За 6–7 минут до готовности баклажан добавить к ним болгарский перец.

4. Готовые овощи соединить, заправить солью и перцем, зеленью и растительным маслом. Подать в теплом виде.

Полезные советы

Этот салат можно подавать как гарнир к мясу и как самостоятельное блюдо.

Лобио

Лобио (лобия) – блюдо грузинской кухни из стручковой или сухой фасоли, которое готовят по нескольким десяткам рецептов. В переводе с грузинского «лобия» означает фасоль. Вкусовое разнообразие блюда достигается добавлением разных приправ. Самыми распространенными и постоянными компонентами являются лук, растительное масло и винный уксус, которые добавляются в блюдо в следующем соотношении: на 1 кг фасоли лук составляет обычно от четверти до половины веса фасоли, масло – 1 / 2 стакана, винный уксус – от 1 / 4 до 2 / 3 стакана.

4 порции

Время приготовления: 1,5–2 ч.

1 стакан сухой красной фасоли,
3 луковицы,
2 помидора,
1 веточка полей-травы,
1 столовая ложка хмели-сунели,
растительное масло для жарки,
черный молотый перец,
1 пучок кинзы,
1 пучок петрушки,
1 пучок зеленого лука,
2 столовые ложки рубленных грецких орехов,
2 дольки чеснока,
соль – по вкусу.

1. Перед варкой замочить фасоль в большом количестве воды на сутки. Когда фасоль разбухнет, залить ее водой и варить на умеренном огне в течение 1 часа или до мягкости. Оставить кастрюлю на остывающей плите, чтобы фасоль еще лучше дошла до кондиции.

2. Тем временем почистить и крупно порезать репчатый лук, разогреть на сковородке растительное масло и поджарить лук на сильном огне. Добавить веточку полей-травы, хмели-сунели и порезанные кубиками помидоры. Тушить все на умеренном огне, пока помидоры не дадут сок и овощи слегка не уварятся.

3. С фасоли слить воду. Добавить разваренную фасоль в овощную смесь, потушить все вместе, посолить и поперчить по вкусу. Выключить плиту и накрыть лобио крышкой.

4. Измельчить чеснок и перемешать с рубленными грецкими орехами, замешать в лобио и опять накрыть крышкой.

Полезные советы

Лобио нужно есть теплым или холодным, не разогревать, а то

зелень и чеснок потеряют аромат.

Зеленое лобио с мясом

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

500 г стручковой фасоли,

500 г мяса (говядина или баранина),

1 луковица,

2 столовые ложки масла растительного (или жира),

1 веточка полей-травы,

2 дольки чеснока,

по 3 веточки зелени мяты, кинзы, петрушки,

перец и соль – по вкусу.

1. Мясо нарезать кусками по 30–35 г, посыпать солью, перцем и обжарить на масле или жире под закрытой крышкой. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук и тушить около 15 минут.

2. После этого влить немного воды (или бульона), положить нарезанную стручковую фасоль и тушить под крышкой до готовности.

3. Заправить рубленой зеленью мяты, кинзы, петрушки, толченым чесноком, черным молотым перцем и солью и тушить лобио еще 5 минут, а затем снять с огня и оставить томиться под закрытой крышкой около 30 минут.

Полезные советы

Иногда по рецепту в лобио добавляют помидоры, грецкие орехи, крутые яйца, имеретинский сыр, гклапи (вместо уксуса).

Цвани лобио

Цвани лобио великолепно сочетается с жирной мясной пищей и соленьями, например с капустой по-грузински. В Западной Грузии его традиционно подают с гоми. Готовить цвани лобио – большое удовольствие, тем более что приготовление этого блюда не займет слишком много времени. Вкус получается у этого блюда просто замечательный.

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

800 г зеленой стручковой фасоли,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

1 веточка полей-травы,

зеленый лук и лук-порей,

зелень кинзы, винный уксус, аджика, базилик, мускат, черный перец, соль – по вкусу.

1. Перебрать и промыть нарезанные соломкой стручки фасоли, припустить в подсоленной воде.

2. Протереть в блендере до состояния легкого пюре (добавить немного растительного масла), добавив грецкие орехи, соль, пряности и зелень.

3. Сформировать круглые лепешки и красиво выложить на тарелку. Нарезанный зеленый лук и лук-порей усилят вкус лобио, а свежий острый перец порадует любителей острого.

Полезные советы

Если смесь цвани лобио получается слишком густая, как тесто, то можно добавить фасолевый отвар (консистенция должна быть подобной картофельному пюре).

Лобио «Лебия Харкалия»

Так называют эту разновидность лобио в части Западной Грузии, особенно, в регионах Мегрелия и Абхазия. Не очень благозвучное для русского языка слово «харкалия» означает «морская галька», а «лебия» – это лобио по-мегрельски. В этом сравнении раскрывается основное отличие лебии харкалия от традиционного лобио – зерна фасоли не разварены в кашу, а сохраняют свою форму и похожи на обточенные волнами камни на пляже. Это лобио хорошо сочетается с жареной свининой и капустой мжаве .

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

3 стакана фасоли красной зерновой,

4 луковицы,

4 дольки чеснока,

6–7 щепоток молотого кориандра,

3 щепотки молотого красного перца,

1–2 пучка свежей кинзы,

0,25 стакана грецких орехов,

соль – по вкусу.

1. Перебрать и промыть фасоль, залить в кастрюле 8–9 стаканами воды и варить до состояния, когда фасоль нальется влагой. Время варки зависит от фасоли, но ориентировочно это 1,5 часа.

2. Пока варится фасоль, нужно слегка поджарить лук на растительном масле, нарезав его полукольцами.

3. Отбросить фасоль на дуршлаг и высыпать на сковороду с луком. Жарить фасоль 15 минут, помешивая. Добавить зелень и приправы: мелко нарезанный чеснок и зелень, молотый кориандр и красный перец и соль.

Полезные советы

Если у вас имеются грецкие орехи, их тоже можно добавить, предварительно измельчив.

Лобио с тушеным луком и яйцами

4 порции

Время приготовления: 2 ч 30 мин.

1 кг стручковой фасоли

2–3 луковицы,

3 яйца,

зелень петрушки,

1 веточка полей-травы, чабера (кондари), мяты, укропа, базилика,

соль – по вкусу.

1. Стручки фасоли очистить, нарезать кусочками, промыть холодной водой, положить в кастрюлю с 2 стаканами кипящей воды, добавить букетик зелени (кинзы, петрушки, базилика, чабера), накрыть крышкой и варить до готовности (от 1 до 2 часов).

2. Отдельно в сотейнике с маслом (2 столовые ложки) потушить мелко нашинкованный репчатый лук. Когда стручки фасоли разварятся, удалить букетик зелени, фасоль приправить солью, добавить тушеный лук, мелко нарезанную свежую зелень петрушки, базилика, чабера, мяты, укропа, масло, все перемешать и тушить 15–20 минут.

3. Затем залить фасоль взбитыми яйцами, выровнять ложкой верх и в нескольких местах сделать проколы, чтобы яйцо проникло вглубь. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить до готовности яиц.

Полезные советы

Фасоль лучше всего взять одного вида, предварительно замочив ее в холодной воде от 6 до 24 часов. В процессе замачивания необходимо 2 раза менять воду.

Лобио с сельдереем и луком-пореем

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

500 г фасоли,

5–6 веточек зелени сельдерея,

1 веточка полей-травы,

6–8 стеблей лука-порея

стручковый перец и соль – по вкусу.

1. Перебранную, промытую фасоль (в зернах) всыпать в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Во время варки, по мере выкипания воды, можно добавлять кипяток.

2. В готовую фасоль добавить мелко нарезанный сельдерей и лук-порей, соль, толченый стручковый перец и, дав покипеть 1–2 минуты, снять с огня.

Полезные советы

Готовая фасоль должна иметь вид жидкой каши.

Лобио из фасоли по-алазански

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

2 стакан красной фасоли,

3–4 луковицы,

3–4 моркови,

1 стакан растительного масла,

2–3 столовые ложки томатного соуса,

2 пучка укропа,

2 дольки чеснока,

соль – по вкусу.

1. Фасоль замочить на 12 часов, затем варить 30 минут, отвар слить. Лук обжарить, отдельно обжарить тертую морковь.

2. Соединить фасоль с луком и морковью, добавить томат, 1,5–2 стакана отвара и прокипятить.

3. Залить фасоль получившейся смесью, добавить укроп и потушить в духовке 10–15 минут. Заправить солью и чесноком.

Полезные советы

Во время варки можете добавить 2–3 столовые ложки толченых грецких орехов, кислый лаваш, ткемали или винный уксус. Готовое блюдо по густоте должно иметь вид жидкой каши.

Лобио с корицей и гвоздикой

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

500 г фасоли,

2 луковицы,

4 веточки зелени кинзы,

1 веточка полей-травы,

1,5 стакана растительного масла,

1,5 чайной ложки молотой корицы и гвоздики,

1 стручок перца,

имеретинский шафран и соль – по вкусу.

1. Перебранную, промытую фасоль всыпать в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Когда фасоль разварится, слить отвар и накрыть крышкой.

2. Мелко нарезанный репчатый лук положить в чистую кастрюлю и потушить на растительном масле до мягкости. Потом добавить к луку разваренную фасоль и все вместе потушить еще 5–10 минут.

3. В отвар фасоли положить соль, толченые имеретинский шафран и стручковый перец, молотые корицу и гвоздику. Затем влить в кастрюлю с тушеной фасолью. Дав покипеть 1–2 минуты, фасоль хорошо размять ложкой, добавить мелко нарезанную зелень кинзы и снять с огня.

Полезные советы

Можете добавить в лобио натертый корень сельдерея и толченый чеснок.

Лобио с помидорами

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

500 г фасоли,

5 луковиц,

3 столовые ложки топленого масла,

500 г помидоров,

1 столовая ложка зелени петрушки,

1 столовая ложка кинзы,

1 столовая ложка укропа,

1 столовая ложка базилика,

0,5 чайной ложки имеретинского шафрана,

соль – по вкусу.

1. Фасоль замочить, отварить, отвар слить.

2. Лук спассеровать на масле, положить очищенные помидоры и обжарить вместе.

3. Соединить лук с фасолью, добавить соль, зелень и довести до кипения.

Полезные советы

Этот рецепт фасоли с помидорами прекрасно подойдет тем, кто соблюдает пост или вообще является вегетарианцем. Особый вкус блюду придает порошок имеретинского шафрана, кинза и базилик.

Лобио с помидорами и орехами

Это блюдо готовится в собственном соку, и ни грамма масла. Оно понравится всем, кто любит сочетание фасоли, кинзы, орехов.

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г стручковой фасоли,

600 г помидоров,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

2 луковицы,

1 долька чеснока,

1 веточка зелени кинзы,

по 3 веточки петрушки и базилика,

1 веточка полей-травы,

соль – по вкусу.

1. Помидоры нарезать дольками, положить в кастрюлю, поставить на огонь, дать покипеть 1–2 минуты, после чего снять с огня и протереть через сито.

2. Стручки фасоли нарезать на кусочки, разварить, соединить с нашинкованным луком и пюре из помидоров, довести до кипения, затем добавить смесь из толченных грецких орехов, соли, стручкового перца, чеснока, зелени кинзы, а также мелко нарезанную зелень петрушки и базилика. Проварить еще раз около 10 минут.

Полезные советы

Лобио хорошо сочетается с соленьями и мчади (кукурузной лепешкой).

Фасоль разварная с зеленью

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

500 г фасоли,

3 луковицы,

5 долек чеснока,

по 1 столовой ложке каждого вида зелени,

2–3 столовые ложки винного уксуса,

перец и соль – по вкусу.

1. Фасоль разварить (по мере выкипания воды добавлять кипяток). Незадолго до готовности положить в кастрюлю нашинкованный лук и толченый чеснок.

2. Готовую фасоль размять ложкой (лучше деревянной), посолить, добавить толченый стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, чабера, мяты, посолить, влить винный уксус и дать закипеть.

Полезные советы

Солите фасоль лишь после полной ее готовности и даже после полного завершения приготовления фасолевого блюда. Так, например, фасолевые пюре солите только после его приготовления, а не после окончания ее варки.

Поджаренные стручки фасоли

Вариант 1

6 порций

Время приготовления: 25 мин.

1 кг стручков фасоли,
100 г курдючного сала,
5 долек чеснока,
зелень кинзы, базилика, чабера (кондари),
черный перец и соль – по вкусу.

1. Зрелые стручки фасоли наломать, отварить и откинуть на дуршлаг.

2. Курдючное сало мелко нарезать, положить в сотейник и тушить. Затем добавить отварные стручки фасоли и прожарить.

3. В конце жарения посолить, положить молотый черный перец, толченый чеснок и мелко нарезанную зелень кинзы, базилика и чабера.

Вариант 2

6 порций

Время приготовления: 25–30 мин.

500 г стручков фасоли,
2 столовые ложки растительного масла,
5 луковиц,
3 столовые ложки винного уксуса,
2 дольки чеснока,
зелень кинзы, базилика, чабера (кондари), укропа и мяты,
соль – по вкусу.

1. Зрелые стручки фасоли наломать и отварить.

2. Мелко нарезанный репчатый лук тщательно обжарить в подсолнечном масле, затем переложить в кастрюлю с отварной фасолью, добавить растительное масло и еще раз прожарить.

3. На сковороду, где жарился лук, влить винный уксус, прокипятить и охладить. В поджаренную фасоль добавить мелко нарезанную зелень кинзы, базилика, чабера, укропа, мяты, толченый чеснок, перемешать и дать постоять на огне 5 минут. Готовую фасоль переложить в соответствующую посуду, посолить, залить прокипяченным винным уксусом, остудить и подать.

Полезные советы

Можете взбить 3 желтка, добавить соль, петрушку и ввести отдельно взбитые 4 белка. Каждые 6 стручков фасоли связать белой ниткой, обвалять в муке, окунуть во взбитую яичную смесь и обжарить в растительном масле.

Фасоль с винным уксусом и растительным маслом

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

500 г фасоли,

0,3 стакана растительного масла,

3 луковицы,

0,5 стакана винного уксуса,

перец и соль – по вкусу.

1. Фасоль отварить, отвар слить в отдельную посуду.

2. Нашинкованный лук потушить с растительным маслом, затем добавить черный молотый перец, винный уксус, перемешать, дать покипеть еще 2–3 минуты.

3. Соединить фасоль и лук, влить стакан отвара, поварить 1–2 минуты, посолить.

Полезные советы

В грузинской кухне предпочтение отдают целой форме зерен (в противоположность молдавской), поэтому фасоль отваривают так, чтобы ее зерна остались целыми.

Зеленые бобы по-грузински

4–6 порций

Время приготовления: 35–40 мин.

1 кг зеленых бобов,

150 г сливочного масла,

1 пучок зеленого лука,

1 пучок зелени петрушки,

6 яиц,

1 стакан молока,

соль и молотый перец – по вкусу.

1. Бобы очистить от жилок, соединяющих створки, обмыть, нарезать и положить в несоленую кипящую воду.

2. Когда бобы будут готовы (минут через 20), откинуть их на дуршлаг, посолить и добавить мелко нарезанный и ошпаренный зеленый лук и зелень петрушки.

3. Уложить бобы ровным слоем на смазанный жиром противень, залить взбитыми яйцами с молоком (массу поперчить), поставить в духовку и запечь. Подать к столу горячими.

Полезные советы

Отварные створки бобов вместе с семенами и маслом можно подавать как самостоятельное блюдо или добавлять их в супы и салаты.

Зеленые помидоры с орехами

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г зеленых помидоров,

0,5 стакана грецких орехов,

0,5 чайной ложки кориандра,

1 чайная ложка шафрана,

1 чайная ложка хмели-сунели,

1 столовая ложка зелени петрушки,

1 столовая ложка кинзы,

1 столовая ложка укропа,

3 луковицы,

1 головка чеснока,

винный уксус, острый перец и соль – по вкусу.

1. Помидоры разрезать на 4 части, удалить семена и жидкость, залить кипятком на 5 минут, отжать и порубить.

2. Орехи, кориандр, шафран, хмели-сунели и перец истолочь. Добавить зелень, лук, чеснок и развести уксусом. Добавить помидоры.

Полезные советы

Можете разбавить винный уксус наполовину холодной кипяченой водой.

Шпинат с мацони

Зелень шпината богата витаминами, минеральными солями, белками. По количеству протеина он стоит рядом с молоком и уступает лишь мясу. Шпинат едят свежим, готовят на пару, тушат, обжаривают, замораживают, сушат или консервируют в виде уваренного пюре.

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

2,5 стакана шпината,

0,5 л мацони или кефира,

кинза, чеснок, острый перец, соль.

1. Шпинат сварить, остудить, отжать и порубить.

2. Кинзу, чеснок, перец и соль истолочь, добавить отжатый от сыворотки мацони и смешать со шпинатом.

Полезные советы

Чтобы блюдо из шпината стало вкуснее, нужно заправить его смесью свежевыжатого лимонного сока и оливкового масла (в соотношении 1 столовая ложка масла на 1 чайную ложку сока). Или добавить в блюдо к зелени шпината немного щавеля.

Рулет из капусты

4 порции

Время приготовления: 35–40 мин.

1 кочан белокочанной капусты (1–1,2 кг),

1 стакан грецких орехов,

2–3 луковицы,

5–8 долек чеснока,

1 стручок острого зеленого перца,

по 1 пучку зелени укропа, петрушки, кинзы и сельдерея,

по 1 чайной ложке хмели-сунели, шафрана, молотого кориандра и душицы,

1 гранат,

2–3 столовые ложки яблочного уксуса,

соль – по вкусу.

1. С кочана капусты снять верхние крупные листья, опустить их в кипящую подсоленную воду на 4–5 секунд, затем обсушить, срезать или отбить утолщенные части.

2. Оставшиеся листья отварить до готовности в подсоленной воде, пропустить через мясорубку вместе с грецкими орехами и острым перцем.

3. Зелень перебрать, промыть, обсушить, мелко порубить. Лук и чеснок мелко нарезать, смешать с зеленью и капустно-ореховой массой, добавить настой шафрана, кориандр, душицу, хмели-сунели и яблочный уксус, по вкусу посолить, тщательно перемешать. На листья капусты ровным слоем выложить приготовленную начинку, свернуть в рулетики.

4. Перед подачей рулетики нарезать кусочками толщиной 2–3 см, выложить на тарелку, украсить зернами граната, зеленью и подавать.

Полезные советы

Для приготовления настоя шафрана 1 чайную ложку шафрана залейте 0,3 стакана кипятка и дайте настояться 20 минут.

Картофельные фрикадельки

4 порции

Время приготовления: 35–40 мин.

500 г картофеля,

1 луковица,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

2–3 столовые ложки винного уксуса,

1 столовая ложка воды,

1–2 дольки чеснока,

2 веточки зелени кинзы,

0,5 стакана мелко нарезанной зелени кинзы и укропа,

толченый имеретинский шафран, стручковый перец и соль – по вкусу.

1. Картофель отварить обычным способом и хорошо размять.

2. Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень кинзы, стручковый перец, соль истолочь и попутно выжать ореховое масло, которое слить в отдельную посуду.

3. Истолченную ореховую массу развести водой с уксусом, затем прибавить очень мелко нарезанный репчатый лук, зелень кинзы и укропа, толченый имеретинский шафран, размятый картофель и хорошо вымесить.

4. Из полученной тестообразной массы скатать фрикадельки величиной с куриное яйцо. Аккуратно уложить их на блюдо, в каждой фрикадельке сделать маленькое углубление, в которое влить ореховое масло.

Полезные советы

В картофельные фрикадельки можете добавить самые разнообразные начинки: мясную, колбасную, грибную, сырную, овощную, начинку из зелени.

Овощной салат с яйцами

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

2–3 помидора,

2 огурца,

100 г листьев салата,

200 г зеленой стручковой фасоли,

3–4 яйца,

0,25 стакана винного уксуса,

1 чайная ложка сахарной пудры,

1 столовая ложка нашинкованного стручкового красного перца,

4–5 веточек укропа,

1 пучок зеленого лука,

соль – по вкусу.

1. Фасоль нарезать кусочками 3–4 см, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать стечь отвару. Яйца отварить, остудить, очистить, разрезать на 4 части, по вкусу посолить. Листья салата промыть, обсушить, нарвать руками на небольшие кусочки. Огурцы нарезать кружочками, помидоры – дольками.

2. Приготовить заправку: в винный уксус добавить сахарную пудру, по вкусу посолить, тщательно перемешать. Листья салата полить заправкой, перемешать и выложить горкой на середину тарелки. Сверху уложить политую заправкой фасоль. Вокруг фасоли, чередуя, уложить помидоры и огурцы, сбрызнуть заправкой, по вкусу посолить. Посыпать салат нашинкованным красным перцем и зеленью. При подаче украсить четвертинками яиц.

Полезные советы

Идеальное сырье для салата – свежесорванные овощи и фрукты. Даже при непродолжительном хранении витамины в них частично разрушаются. Особенно это касается аскорбиновой кислоты: она не выносит прямых солнечных лучей и тепловой обработки. Поэтому в сезон салатов покупайте самые свежие овощи и фрукты и не набирайте их впрок. Помните, даже самый лучший холодильник не способен сохранить первозданное богатство витаминов в овощах и фруктах.

Морковь с ореховым фаршем

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

500 г моркови,

2 луковицы,

2 столовые ложки растительного масла,

0,5 стакана грецких орехов,

1 веточка кинзы,

1 долька чеснока,

1 чайная ложка корицы,

1 чайная ложка гвоздики,

1 чайная ложка укропа,

винный уксус, перец и соль – по вкусу.

1. Морковь очистить, вырезать сердцевину, опустить в кипящую подсоленную воду и проварить до мягкости. Откинуть на сито и охладить.

2. Лук потушить до мягкости, добавить сердцевину моркови, потушить и остудить.

3. Орехи, кинзу, чеснок и соль истолочь, добавить тушеную морковь, перец, корицу, гвоздику, соль, уксус. Нафаршировать подготовленную морковь и посыпать укропом.

Полезные советы

Фаршировать морковь можно чем угодно. Экспериментируйте с начинкой. Она может быть рыбной, мясной, грибной, овощной, творожной, сырной и даже сладкой.

Лук-порей с орехами

4 порции

Время приготовления: 35–40 мин.

500 г лука-порея,

0,5 стакана очищенных грецких орехов,

1–2 дольки чеснока,

0,5 чайной ложки семян кинзы,

1 чайная ложка имеретинского шафрана,

0,5 чайной ложки хмели-сунели,

винный уксус или гранатный сок – по вкусу,

стручковый перец и соль – по вкусу.

1. Лук-порей отварить, отжать и мелко порубить.

2. Очищенные грецкие орехи, семена кинзы, чеснок, стручковый перец, соль, имеретинский шафран хорошо истолочь, добавить хмели-сунели и все это развести по вкусу винным уксусом или гранатовым соком.

Полезные советы

Можете вмешать в эту массу измельченный лук-порей, аккуратно уложить на тарелку и посыпать зернами граната или кинзой.

Грузинский овощной салат

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

2 баклажана,

2 стручка болгарского перца,

2 крупные луковицы,

1 пучок сельдерея,

0,5 стакана грецких орехов,

растительное масло, майонез, соль.

1. Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, посолить и оставить на 30 минут.

2. Потом отжать из них сок и обжарить с двух сторон. Затем следует обжарить болгарский перец, очищенный и нарезанный кольцами.

3. Перемешать зелень и лук. Выложить в красивое блюдо слоями: баклажаны, перец, лук, молотые орехи, майонез.

Полезные советы

Перед употреблением поставьте этот салат в холодильник на сутки.

Салат из зелени и курицы

4 порции

Время приготовления: 25–30 мин.

300 г куриного филе,

2–3 вареных яйца,

0,25 стакана зерен граната,

1 пучок листьев салата,

0,25 стакана грецких орехов,

1 столовая ложка виноградного уксуса,

по 3–4 веточки зелени укропа, кинзы и эстрагона,

5–6 перьев зеленого лука,

растительное масло для жаренья,

соль, черный молотый перец – по вкусу.

1. Куриное филе промыть, обсушить, по вкусу посолить, обжарить до готовности на растительном масле, остудить, нарезать тонкими ломтиками.

2. Листья салата промыть, обсушить, нарезать соломкой. Яйца очистить, натереть на крупной терке. Зелень промыть, обсушить, мелко порубить, лук нашинковать кольцами.

3. Подготовленные продукты соединить, по вкусу посолить и приправить перцем, заправить соусом, выложить на тарелку, посыпать зернами граната, украсить зеленью и подавать.

Полезные советы

Для приготовления соуса 2–3 столовые ложки растительного масла смешайте с уксусом, добавьте толченые грецкие орехи, тщательно перемешайте.

Салат из баклажанов и молодого картофеля

4 порции

Время приготовления: 45–50 мин.

1 баклажан,

2–3 молодые картофелины,

50 г лука-порея,

1 стручок болгарского перца,

1 стручок острого перца,

0,25 стакана оливкового масла, растительное масло для жаренья,

2 столовые ложки винного уксуса,

1–2 веточки тимьяна,

соль и паприка – по вкусу.

1. Картофель тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать паприкой, тщательно перемешать.

2. Баклажан нарезать кубиками, замочить на 10–15 минут в соленой воде, откинуть на сито, обсушить. Острый перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой, обжарить в течение 1–2 минут на растительном масле, добавить кубики баклажана и жарить на среднем огне до золотистого цвета.

3. Болгарский перец нарезать кубиками, лук-порей нашинковать тонкими кольцами. Подготовленные продукты соединить, по вкусу посолить, заправить соусом, выложить на тарелку, украсить зеленью.

Полезные советы

Для приготовления соуса измельчите тимьян в блендере, добавьте винный уксус и оливковое масло, взбивайте еще 1–2 минуты.

Салат из белокочанной капусты с орехами

4 порции

Время приготовления: 40–50 мин.

500 г белокочанной капусты,

150 г очищенных грецких орехов,

1 долька чеснока,

2 веточки кинзы,

1 чайная ложка хмели-сунели,

винный уксус, стручковый перец и соль – по вкусу.

1. С кочана капусты удалить загрязненные и загнившие листья, вырезать кочерыжку, разделить кочан на 2 части и поставить варить в кастрюле с небольшим количеством кипящей воды (1 стакан). Через 40 минут готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь отвару. Когда капуста остынет, отжать рукой, положить на чистую деревянную доску и порубить.

2. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец и зелень кинзы хорошо истолочь, всыпать хмели-сунели, все развести винным уксусом, добавить подготовленную капусту, перемешать и положить на тарелку.

Полезные советы

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова.

Варить овощи можно в воде или на пару. Воды для варки наливайте немного (чтобы она лишь покрывала овощи). Для варки на пару более всего подходит кастрюля с вставной сеткой. Если же такой кастрюли нет, то можете варить в обычной кастрюле под крышкой, поместив в нее дуршлаг. При варке на пару на дно кастрюли подлейте немного воды, из которой при нагревании образуется пар.

Салат из капусты мжаве

2 порции

Время приготовления: 20 мин.

200 г соленой капусты мжаве,

50 г маринованных стрелок чеснока,

0,5 красной луковицы,

1 стручок красного сладкого перца,

по 1 пучку зелени укропа, петрушки и кинзы,

растительное масло, черный молотый перец – по вкусу.

1. Капусту нашинковать соломкой. Стрелки чеснока нарезать кусочками длиной 2–3 см. Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой. Зелень перебрать, промыть, обсушить, мелко нашинковать.

2. Подготовленные продукты соединить, по вкусу приправить перцем, заправить растительным маслом. При подаче украсить кольцами красного лука.

Полезные советы

Этот салат прекрасно сочетается как с мясом, рыбой, сыром, морепродуктами, так и с цельными кашами, картофелем, хлебом. Но лучше употреблять салаты как отдельное блюдо, причем начинать с них трапезу, потому что они богаты клетчаткой, которая стимулирует пищеварение.

Салат из картофеля

4 порции

Время приготовления: 35–40 мин.

5–6 картофелин,

1 луковица,

3 столовые ложки гранатового сока,

щепотка молотого красного перца,

зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.

1. Картофель сварить «в мундире», остудить, очистить от кожуры и нарезать кружочками.

2. Уложить картофельные кружочки в салатник, приправить солью и молотым красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить гранатовый сок. Все хорошо перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Полезные советы

Этот салат можно посыпать мелко нарубленным эстрагоном и вареными яйцами.

Блюда из грибов

Блюда из грибов присутствуют во многих национальных кухнях, грузинская кухня – не исключение. Вторые блюда из белых грибов, опят, шампиньонов, вешенок и многих других грибов порадуют вас не только в грибной сезон.

Хинкали с грибами

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

Для теста:

3 стакана муки,

2 яйца,

0,75 стакана теплой воды,

соль – по вкусу.

Для начинки:

600 г лесных грибов,

3 луковицы,

100 г сыра сулугуни,

1 пучок зелени кинзы,

растительное масло для жаренья,

соль, черный и красный молотый перец – по вкусу.

1. Из муки, воды, соли и яиц замесить крутое тесто, обернуть пищевой пленкой и оставить на 20–30 минут.

2. Приготовить начинку: грибы и лук нашинковать кубиками, обжарить на растительном масле до полуготовности, по вкусу посолить и приправить перцем. Остудить, затем смешать с тертым на мелкой терке сыром и нашинкованной зеленью.

3. Тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, вырезать кружочки диаметром 6–8 см. В середину каждого кружочка положить по 1,5 столовой ложки начинки, края теста собрать маленькими складочками над начинкой, защипнуть, формуя небольшой хвостик.

4. Опустить хинкали в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне 7–10 минут, до готовности.

Полезные советы

При подаче полейте хинкали растопленным сливочным маслом, посыпьте черным молотым перцем, нашинкованной зеленью петрушки или кинзы.

Грибы с тархуном

Тархун, эстрагонная полынь или эстрагон широко применяются в грузинской кухне. Тархун добавляется в салаты, овощные блюда, супы, творог, вареники (не сладкие), супы, блюда из птицы и дичи, рыбы, баранины. Из тархуна делают соус.

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

1 кг свежих шампиньонов,

3–4 луковицы,

1 стебель сельдерея,

1 корень петрушки,

по 1 пучку свежего тархуна, кинзы и петрушки,

1 чайная ложка сока лимона,

100 г сливочного масла,

4 столовые ложки растительного масла,

перец душистый, лавровый лист, кумин (зира), соль и перец черный молотый – по вкусу.

1. Шампиньоны бланшировать в кипящей воде с добавлением специй (перец душистый, лавровый лист и соль) и зелени (стебель сельдерея, корень петрушки, веточки свежего тархуна).

2. Грибы остудить, нарезать пополам и обжарить на раскаленной сковородке с добавлением растительного масла.

3. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле с добавлением сливочного масла и соли.

4. Веточки тархуна освободить от стебля и нарезать вместе с петрушкой и кинзой.

5. Жареные грибы, нарезанную зелень и пассерованный лук смешать, посолить, поперчить, добавить молотую зиру и тушить на сливочном масле 10–15 минут. Подавать, сбрызнув соком лимона.

Полезные советы

Шампиньоны – беспроигрышный вариант, но белые грибы получаются вкуснее.

Нельзя применять большое количество тархуна, так как слишком сильный его запах заглушает естественный аромат пищи.

Грибы, приготовленные на кеци

Кеци – толстостенная глиняная сковорода. Грибы на ней готовятся очень быстро, так что это идеальное блюдо для завтрака.

4 порции

Время приготовления: 10–15 мин.

600 г белых грибов,

50 г сливочного масла,

соль морская и перец черный молотый – по вкусу.

1. Крупные и крепкие шляпки грибов вымыть, высушить и посыпать солью и перцем. В Грузии грибы укладывают на раскаленную кеци, накрывают вторым разогретым кеци, сверху засыпают горячими углями и запекают до готовности. В наших условиях можно запечь грибы в разогретой духовке. Дно противня или сковороды смочить водой или смазать сливочным маслом, чтобы грибы не подгорели.

2. Запекать грибы при температуре 200–230 градусов около 10 минут. Готовые грибы – сочные и золотистого цвета. Их можно сбрызнуть винным уксусом и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

Полезные советы

Вместо белых грибов можете взять шампиньоны, добавить в каждую шляпку кусочек сыра, сливочного масла или толченого чеснока с кинзой.

Грибы, тушенные с яйцами

4 порции

Время приготовления: 30–45 мин.

500 г свежих грибов,

2 луковицы,

3 яйца масло,

1–2 столовые ложки растительного масла,

2 веточки зелени петрушки,

соль – по вкусу.

1. Свежие грибы сварить, положив в кипящую подсоленную воду (1,5 л), потом откинуть на дуршлаг и залить горячей водой. Когда вода стечет, положить грибы на чистую доску, нарезать ломтиками, а затем прожарить на сковороде с разогретым маслом.

2. Нашинкованный лук потушить с маслом и смешать с поджаренными грибами.

3. Яйца хорошо взбить, перемешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, вылить на сковороду с грибами и оставить на огне до готовности яиц.

Полезные советы

Грибы можно подавать с отварным или жареным картофелем, рисом.

Грибы по-кахетински

Это довольно странная, но вкусная еда – не то соус, не то закуска. Чем лучше грибы – тем вкуснее блюдо.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

1 кг шампиньонов,

6 яиц,

4 стручка зеленого перца,

по 1 пучку тархуна, кинзы, цицмати (кресс-салат),

соль морская и перец черный – по вкусу.

1. Свежие грибы обдать кипятком, нарезать крупными брусочками и положить в кастрюлю. Налить туда совсем немного воды, чтобы грибы не подгорели, посолить, поперчить и тушить на среднем огне.

2. Мелко нарезать зелень (ее объем должен быть примерно равен объему грибов). Когда грибы начнут выделять сок, через 20 минут, положить траву в кастрюлю. Дать зелени как следует покипеть еще 20 минут. Зелень, как и грибы, тоже начнет выделять сок, только зеленый.

3. Грибы будут готовы, когда станут мягкими, но не потеряют форму. Снять готовые грибы с огня, дать им немного остыть.

4. Аккуратно, тонкой струйкой, постоянно помешивая, вливать в кастрюлю взбитые яйца. Получится густая зеленая жижа, которую нужно тут же подать на стол, пока она не остыла.

Полезные советы

Снять грибы с огня перед введением яиц очень важно – иначе яйца сразу свернутся.

Шампиньоны, жаренные по-грузински

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г грибов,

2 луковицы,

2–3 столовые ложки топленого масла,

1–2 столовые ложки винного уксуса,

зелень кинзы, тархуна и соль – по вкусу.

1. Подготовленные шампиньоны мелко нарезать, положить на разогретую сковороду с маслом и жарить до полуготовности.

2. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук, соль, масло, перемешать и поджарить так, чтобы грибы зарумянились.

3. Готовые грибы переложить на тарелку или блюдо, сбрызнуть винным уксусом и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и тархуна.

Полезные советы

При нагревании тархун имеет свойство быстро терять запах, поэтому его кладут либо за несколько минут до снятия блюда с огня, либо сразу после этого.

Вешенки по-кахетински

6 порций

Время приготовления: 40 мин.

1 кг вешенок,

1 пучок тархуна,

2 стебля свежей мяты,

1 пучок кинзы,

1 стручок зеленого перца,

1 стакан сухого белого вина,

3 яйца,

соль – по вкусу.

1. Грибы обдать кипятком, крупно нарезать и варить в смеси стакана воды и стакана вина в течение 20 минут – до тех пор, пока не выпарится половина всей жидкости.

2. Мелко нашинковать зелень и зеленый перец и добавить в кастрюлю к грибам. Варить еще 15 минут, периодически помешивая.

3. Снять с огня, тонкой струйкой влить к грибам и зелени предварительно взбитые яйца. Мешать при этом надо очень быстро, чтобы не дать яйцам свернуться.

4. Посолить, поставить обратно на плиту, довести до кипения и сразу подавать.

Полезные советы

Вместо вешенок для этой закуски можно использовать любые грибы – от белых до шампиньонов.

Опята отварные с орехами

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г опят,

2–3 луковицы,

1 столовая ложка грецких орехов,

1–2 дольки чеснока,

1 щепотка шафрана,

зелень кинзы и соль – по вкусу.

1. Грибы нарезать крупными ломтиками, залить водой, чтобы она едва покрывала их, довести до кипения и варить на среднем огне до полуготовности.

2. Отвар процедить, положить лук, грибы и варить до готовности.

3. За 3–5 минут до окончания варки добавить орехи, соль, чеснок, шафран, кинзу.

Полезные советы

Можете подавать это блюдо как горячую или как холодную закуску.

Шампиньоны с маслом и яйцами

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

500 г грибов,

1 луковица,

3 яйца,

2–3 столовые ложки топленого масла,

зелень кинзы и соль – по вкусу.

1. Очищенные свежие шампиньоны хорошо вымыть в холодной воде, а затем мелко нарезать.

2. Разогреть на сковороде топленое масло и поджарить на нем грибы так, чтобы они зарумянились. Затем положить в грибы мелко нарезанный репчатый лук, посолить и продолжать жарить, прибавив масла.

3. Сырые яйца (цельные) хорошо взбить, посолить, смешать с мелко нарезанной петрушкой и укропом. Потом залить этой смесью грибы и держать на огне до готовности яиц.

Полезные советы

При подаче на стол можно посыпать укропом.

Заготовки

Грузинская кухня славится различными соленьями и маринадами из овощей: перца, помидоров, огурцов, капусты. И как не вспомнить в этой связи о маринованных молодых побегах кустарника джонджоли!

Это листопадный кустарник до 5 м высотой, реже небольшое деревце, растущее в Южной и Юго-Восточной Европе, на Кавказе и в Малой Азии. Его еще называют клекачка перистая. В небольшом грузинском поселении Лечхум из джонджоли, базилика, чабреца, мяты или кинзы готовят удивительно вкусную холодную закуску.

Соленые молодые побеги джонджоли

Приблизительно в апреле-мае джонджоли начинает цвести, и пока соцветия находятся на стадии бутонов, джонджоли собирают. Это распространенная приправа к мясным блюдам грузинской кухни. Нераспустившиеся почки джонджоли солят вместе со стебельками. По вкусу соленые джонджоли несколько напоминают каперсы.

8–10 порций

Время приготовления: 15 мин.

1 кг подготовленного джонджоли (вместе с побегами),

1,5 столовой ложки крупной соли (с горкой).

Сложить джонджоли в эмалированную емкость, посыпать солью, плотно утрамбовать и поставить под гнет.

Полезные советы

Можете приправить джонджоли растительным маслом и добавить базилик, чабрец, мяту или кинзу.

Джонджоли с луком

4 порции

Время приготовления: 5 мин.

500 г соленых джонджоли,

1 пучок зеленого лука,

1–2 луковицы,

1 столовая ложка винного уксуса,

2 столовые ложки растительного масла.

Соленые джонджоли немного отжать рукой, положить в салатник, добавить зеленый или репчатый лук, растительное масло и уксус.

Полезные советы

Вместо джонжоли можно использовать соцветия акации. Это блюдо сложно отличить по вкусу от джонджоли.

Баклажаны по-грузински

Время приготовления: 20 мин плюс 3 ч.

5 кг баклажанов,

1 кг лука,

1 гранат,

кориандр, уксус, соль – по вкусу.

1. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 3 часа.

2. Затем промыть, обсушить и обжарить с обеих сторон. Добавить лук кольцами, зерна граната, кориандр, соль, прокипяченный уксус и разложить по банкам. Пастеризовать.

Полезные советы

При подаче на стол заправьте баклажаны растительным маслом и употребляйте как салат или гарнир к печеному мясу.

Баклажаны маринованные

Мягкие влажные дольки баклажанов с остро-кислым вкусом и чесночным ароматом – прекрасная закуска к вашему столу. Она хорошо сочетается с любым мясом и любыми тушеными или вареными овощами.

Время приготовления: 20 мин.

1 кг небольших баклажанов,

2 стакана воды,

1 столовая ложка соли,

1,2 стакана винного уксуса,

3–4 ветки сельдерея,

по 2 ветки базилика, мяты и кинзы,

1 головка чеснока,

1 столовая ложка соли.

1. Баклажаны очистить, опустить на 1–2 минуты в кипящую воду и откинуть на дуршлаг. Остудить и сделать в каждом продольный разрез длиной 3–4 см.

2. Ветки сельдерея опустить на 1 минуту в кипящую воду и вынуть, а в отвар добавить 0,5 столовой ложки соли, уксус, довести до кипения и охладить. Чеснок ошпарить.

3. Зелень смешать с 0,5 столовой ложки соли, нафаршировать баклажаны, в каждый положить по дольке чеснока и перевязать ветками сельдерея. Плотно уложить в банки, залить отваром и закупорить.

Полезные советы

Употребление баклажанов в пищу снижает уровень холестерина в крови, а сок баклажанов обладает высокими антибиотическими свойствами.

Виноград маринованный

Маринованный виноград обладает высокими вкусовыми качествами, используется как закуска и приправа к мясным блюдам.

Время приготовления: 15 мин.

1 л воды,
2 столовые ложки сахара,
2 чайные ложки соли,
0,5 л фруктового или винного уксуса,
10–12 горошин душистого перца,
4–6 лавровых листьев,
1 кусочек корицы,
2–3 гвоздики.

1. Гроздья крупного винограда разделить на части, оставляя по 5–6 ягод на каждой. На дно банок положить специи, затем ошпаренный виноград.

2. В горлышко банки вставить 2 прутика крест-накрест и влить уксус и кипящую воду с растворенной в ней солью и сахаром.

3. Сверху налить масло слоем 1 см. Обвязать пергаментной бумагой и хранить при температуре не более чем +10 ˚С. Употреблять через месяц. Готовый виноград при хранении в сухом месте и при указанной температуре может быть годным для употребления в течение нескольких месяцев.

Полезные советы

Для маринования наиболее пригодны крупноягодные сорта с плотной кожицей и хрустящей или мясистой мякотью. Для приготовления маринада лучше всего использовать винный уксус, можно также применять фруктовый или столовый уксусы, которые должны содержать не менее 4 % уксусной кислоты и до 1 % спирта. Использовать уксусную эссенцию для маринования нельзя.

Виноград в маринаде

Виноград подбирают столовых сортов с плотной мякотью.

Время приготовления: 25–30 мин.

На литровую банку:

4 стакана винограда,

2 стакана воды,

2 столовые ложки винного уксуса,

2 столовые ложки сахара,

8 зерен душистого перца,

5 зерен гвоздики,

1 кусочек корицы.

1. Грозди винограда хорошо промыть в холодной воде. Отделив ягоды от гребней, уложить в стеклянные литровые банки, залить маринадом, накрыть крышками, поместить в емкость с водой, на дне которой установлена деревянная решетка, кипятить в течение 10 минут. Вынуть банки, закупорить крышками, которыми были закрыты банки.

2. Для приготовления маринада в эмалированную посуду влить воду, добавить сахар, душистый перец, корицу и гвоздику, кипятить 10 минут, добавить винный уксус, хорошо перемешать и залить виноград.

Полезные советы

Маринад, содержащий уксус, готовят только в стеклянной, деревянной или эмалированной посуде.

Капуста маринованная по-грузински (мжаве)

Для маринования капусты по-грузински используют свеклу, что придает капусте красивый насыщенный красный цвет. Капусту по-грузински (мжаве) можно есть как закуску, а также добавлять в салаты – ее бордовый цвет и кисловато-соленый вкус очень их украшают! Хранится это соленье достаточно долго, постепенно пропитываясь вкусами и размякая.

Время приготовления: 20 мин.

1,5 кг капусты,

300 г корней или стеблей сельдерея,

300 г свеклы,

1,5 головки чеснока,

1 пучок петрушки,

1 чайная ложка красного молотого перца,

соль – по вкусу.

1. Вымыть, очистить и нарезать капусту, свеклу и корень сельдерея на небольшие куски. Сложить их в банку или большую эмалированную кастрюлю.

2. Добавить в банку с овощами очищенные дольки чеснока и петрушку (без нарезки). Посыпать солью и перцем. Соли так, чтобы раствор был соленый: на 1,5 кг капусты – 6 столовых ложек и 1 чайную ложку красного перца. По вкусу должно быть остро.

3. Залить всю эту смесь кипятком так, чтобы все овощи были в рассоле.

4. Поместить емкость с мжаве в прохладное место. Через три дня капуста соленая по-грузински готова.

Полезные советы

Молотый красный перец можете заменить на свежий острый перец (1–2 штуки). В эту капусту можно по желанию добавить 150 г лука-порея. И не забудьте про сельдерей, так как именно он придает аромат мжаве.

Капуста маринованная пряная

Время приготовления: 20 мин.

1 кг капусты,
2 корня сельдерея,
7 долек чеснока,
1 свекла,
зелень эстрагона, чабера (кондари), базилика, мяты, укропа,
1 щепотка красного перца,
3–5 горошин перца,
0,5 л воды,
0,5 л винного или столового уксуса,
черный молотый перец, хмели-сунели, лавровый лист по вкусу,
25–30 г соли.

1. Нарезанную капусту залить кипятком, проварить 2–3 минуты, капусту вынуть и охладить в холодной воде.

2. Сельдерей, дольки чеснока, 1 чайную ложку соли залить водой и довести до кипения, вынуть и охладить.

3. В глиняную или стеклянную посуду уложить слоями капусту, тонкие пластинки свеклы, сельдерей, чеснок, посыпать специями.

4. Воду довести до кипения, влить уксус, прокипятить 2–3 минуты, охладить и залить овощи. Закрыть полиэтиленовыми крышками или завязать пергаментной бумагой. Оставить в теплом помещении на 2 дня, затем вынести на холод.

Полезные советы

Это ароматная, хрустящая и пряная закуска. Чем дольше маринованная капуста хранится на холоде, тем она вкусней.

Капуста маринованная по-гурийски

Это достаточно быстрый рецепт маринованной капусты, которая может быть универсальной закуской на обед или ужин. Капуста по-гурийски готовится со свеклой, которая дает ей цвет, и острым перцем. В итоге получается очень интересное острое и пикантное блюдо, от которого не откажутся мужчины во время застолья, да и женщинам оно придется по душе. Единственный минус капусты по-гурийски – она должна настояться в маринаде хотя бы одни сутки.

Время приготовления: 20 мин плюс 1 сутки.

1 кочан капусты,

1 свекла,

1 морковь,

1 головка чеснока,

2–3 бутона гвоздики,

1 столовая ложка семян кориандра,

черный молотый перец и лавровый лист – по вкусу.

Для рассола:

1 л воды,

2 столовые ложки соли,

1 столовая ложка сахара,

1 чайная ложка уксуса.

1. Кочан разрезать на несколько частей, листья разъединить и заложить в литровые банки вместе с крупно нарезанными свеклой, морковью, чесноком и специями.

2. Залить кипящим рассолом, закрыть полиэтиленовыми крышками и оставить при комнатной температуре на 3–4 дня.

Полезные советы

Можно взять и другие специи по вашему вкусу и возможностям.

Помидоры соленые по-грузински

Зеленые помидоры можно не только мариновать, но и солить – этот вид консервирования также разрушает содержащийся в них ядовитый гликозид соланин. Хрустящие и очень вкусные соленые помидоры готовят осенью в каждой грузинской семье. Помидоры просаливаются за 10 дней, а хранить их можно всю зиму.

Время приготовления: 20–30 мин.

10 кг зеленых помидоров,
1 кг чеснока,
1 кг зелени сельдерея,
100 г зелени петрушки,
100 г острого перца,
5–6 лавровых листьев.
Для рассола:
10 л воды,
600–700 г соли.

1. Зелень, перец и чеснок измельчить и перемешать.

2. Помидоры надрезать сбоку до половины, начинить смесью и плотно уложить в посуду с широким горлом, перекладывая смесью и лавровым листом.

3. Сверху положить гнет, залить холодным рассолом, накрыть тканью и выдержать при комнатной температуре 2 дня до начала брожения.

4. Перенести в холодное помещение с температурой 0 °С. Через 10–15 дней долить рассолом до краев и закрыть крышками.

Полезные советы

Если на поверхности рассола образуется плесень, необходимо ее снимать, кружок и гнет ошпаривать кипятком.

Плесень не появится, если поверхность рассола посыпать горчичным порошком.

Помидоры с виноградными листьями

Время приготовления: 20 мин.

2 кг помидоров,

200 г листьев винограда,

1,3 л воды,

0,5 стакана сахара,

70 г соли.

1. Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банку, переслаивая их виноградными листьями.

2. Растворить в воде сахар и соль, провести трехкратную заливку кипящим раствором. После третьей заливки банку закатать.

Полезные советы

Виноградные листья от таких томатов можно использовать для приготовления долмы.

Помидоры с ткемали

Время приготовления: 20 мин.

По 1 кг томатов и ткемали,

1,3 л воды,

1 стакан сахара,

15 г соли.

1. Томаты и ткемали вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки. Уложить в банку томаты и сливы, распределив их равномерно по объему банки.

2. Растворить в воде сахар и соль, вскипятить раствор и три раза залить.

Полезные советы

Эти помидоры могут быть хороши до самого лета.

Свекла квашеная

Время приготовления: 20–30 мин.

1 кг свеклы,
2 стакана воды,
1 столовая ложка соли,
150 г сельдерея,
150 г петрушки,
150 г базилика,
100 г укропа,
1 головка чеснока,
острый красный перец, лавровый лист.

1. Свеклу опустить в кипящую воду и варить 8–10 минут. Остудить в отваре и очистить.

2. В кипящую воду положить соль, сельдерей, петрушку, чеснок, прокипятить 2–3 минуты и остудить. Свеклу уложить в банки, перекладывая укропом, перцем и лавровым листом. Залить отваром и 1–2 столовыми ложками холодной кипяченой воды.

Полезные советы

Свекла должна быть покрыта рассолом.

Варенье из грецких орехов

В Грузии питают особую любовь к грецким орехам, которые добавляют почти во все блюда и даже варят из них варенье. Для этого собирают зеленые, неспелые плоды с мягкими внутренними перегородками и строго соблюдают пропорции ароматизаторов. В Грузии продаются уже готовые к варке орехи: очищенные от кожуры и вымоченные в извести. Интересно, что их продают не на вес, а сотнями.

4 восьмисотграммовые банки

Время приготовления: 1 ч плюс 10 дней.

100 незрелых неочищенных грецких орехов,

500 г гашеной извести,

1 столовая ложка квасцов,

2 кг плюс 1 стакан сахара,

2 чайные ложки молотой корицы,

10 бутонов гвоздики,

5 коробочек кардамона,

1 пакетик (10 г) ванильного сахара.

1. Маленьким острым ножом срезать тонкую шкурку с орехов. Положить орехи в большую миску, залить холодной водой. Вымачивать 3 дня, меняя воду несколько раз в день.

2. Слить воду. Наколоть вилкой каждый орех в нескольких местах, затем засыпать их в миске гашеной известью, залить водой и держать так еще 3 дня.

3. Промыть орехи несколько раз в проточной воде, снова залить холодной водой и оставить еще на 4 дня, меняя воду три раза в день.

4. Затем орехи вынуть, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 минут и откинуть на дуршлаг.

5. Поставить на огонь кастрюлю с 3 л воды, довести до кипения, всыпать квасцы, бросить туда же орехи и варить еще 15 минут, после чего снова откинуть на дуршлаг.

6. Сварить слабый сахарный сироп из 1 стакана сахара и 1 л воды. Варить орехи в чистой воде в течение 5 минут и откинуть на дуршлаг, после чего варить в слабом сахарном сиропе 5 минут, и снова откинуть на дуршлаг.

7. Сделать в отдельной кастрюле сахарный сироп из 2 кг сахара и 7–8 стаканов воды, довести до кипения и всыпать в него орехи. Пену снять шумовкой.

8. Положить в холщовый мешочек или завязать в марлю кардамон, корицу и гвоздику, опустить в кипящее варенье, чтобы они варились вместе.

9. Как только орехи приобретут черный глянцевый блеск – вынуть мешочек со специями, добавить ванильный сахар, проварить и снять с огня. Разлить варенье по стерилизованным банкам, закрыть крышками и хранить в темном месте.

Полезные советы

Залейте мороженое сорта крем-брюле этим вареньем, и вы получите десерт со вкусом кока-колы!

Варенье из помидоров

Варенье из зеленых помидоров красивое и необычное на вкус, напоминает вкус киви.

Вариант 1

Время приготовления: 30 мин плюс 2 суток.

1 кг зеленых помидоров,

1,2 кг сахара,

1,5 стакана воды.

1. Мелкие помидоры залить сиропом и оставить на 24 часа.

2. Затем сироп слить, вскипятить, снова залить помидоры и оставить на 24 часа.

3. Снова слить сироп, вскипятить, залить помидоры и варить на слабом огне до готовности. Остудить и снять пену и разложить по банкам.

Вариант 2

Время приготовления: 3 ч.

1 кг красных помидоров,

3 стакана сахара,

1 апельсин,

0,5 лимона,

0,5 палочка натуральной ванили,

корень имбиря – по вкусу.

1. Помидоры ошпарить, обдать холодной водой и снять с них кожицу. Нарезать очищенные помидоры небольшими кубиками.

2. Лимон и апельсин очистить, вынуть семена и снять кожицу. После чего их тоже нарезать.

3. Также нарезать ваниль и имбирь.

4. Все соединить и засыпать сахаром. Дать настояться 1 час, затем поставить на огонь, довести до кипения и варить 5 минут на слабом огне.

5. Снять варенье с плиты и дать настояться 1 час. После чего снова поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 35–45 минут. Готовое варенье горячим разлить по банкам и закатать.

Полезные советы

Для улучшения вкуса можете подержать в варенье мешочек с кардамоном, гвоздикой и корицей, затем удалить.

Варенье из белой черешни

Это варенье имеет одну особенность – в каждой ягодке заключен кусочек грецкого ореха. Выглядит оно очень изысканно и обладает богатым вкусом, однако его приготовление требует терпения и ловкости рук.

Подготовка: 30–50 мин. Приготовление: 6–8 ч.

1 кг белой черешни,

1 кг сахара,

500 г очищенного мелкого фундука,

1 стручок ванили,

1 лимон с толстой кожицей.

1. Прокалить орехи на сухой сковородке или в духовке, потереть их между ладонями, чтобы удалить шелуху.

2. Удалить из черешни косточки. Вложить в каждую ягоду по ореху.

3. Сварить сироп из сахара и 0,5 стакана воды, чуть остудить, положить в него нафаршированные ягоды, добавить разрезанный пополам стручок ванили и довести до кипения. Снять пенку шумовкой. После закипания снять с огня и дать остыть, примерно 2 часа. Повторить этот процесс (довести до кипения, остудить) три раза.

4. Нарезать лимон тонкими полукружиями. После третьего закипания положить в варенье дольки лимона.

5. Разлить варенье в подготовленные банки, закрыть их и хранить в темном месте.

Полезные советы

Обязательно снимите с орехов шелуху, иначе не получится чистого и красивого цвета у варенья. Ягодная смесь будет мутной и тусклой.

Варенье из кизила с косточкой

Время приготовления: 45 мин плюс 24 ч.

1 кг кизила,

1 кг сахара,

750 мл воды,

1,5 стакана воды (для сиропа).

1. Ягоды очистить и промыть.

2. Из воды и сахара сварить сироп. Когда весь сахар растопится и сироп станет густоватым, заложить в него промытые ягоды кизила и варить варенье в два приема. После первого закипания отставить варенье охлаждаться, потом снова варить до готовности. Варенье должно быть густое. Готовое варенье разлить по банкам.

Полезные советы

У варенья из кизила должен получиться в меру сладкий вкус с пикантной кислинкой.

Виноградное варенье по-грузински

Время приготовления: 40 мин.

1 кг винограда,

1 кг сахара,

2 стакана воды,

1 щепотка ванилина,

1 чайная ложка лимонной кислоты.

1. Виноград вымыть и опустить на 30 минут в горячий сахарный сироп, а затем варить на слабом огне до готовности в один прием.

2. Перед окончанием варки добавить лимонную кислоту. Заправить ванилином и разложить по банкам. Хранить при температуре не более +10 °С.

Полезные советы

Семена из ягод можно вынуть при помощи булавки.

Варенье из инжира

Вариант 1

Время приготовления: 2,5–3 ч.

1 кг инжира,

1 кг сахара,

1,5–2 стакана воды.

1. Перебрать зрелый инжир и проколоть каждую ягоду в нескольких местах деревянной зубочисткой.

2. В таз для варенья положить сахар, влить воду и сварить сироп. Затем опустить в сироп подготовленный инжир и варить до готовности.

Вариант 2

Время приготовления: 2,5–3 ч.

1 кг инжира,

1 кг сахара,

1,5–2 стакана воды.

1. Сварить сироп и снять пену.

2. В таз для варенья сложить перебранные, обмытые плоды инжира, залить горячим сиропом и оставить на сутки. Затем слить сироп, дать ему отстояться.

Полезные советы

Можете добавить в готовое варенье очищенный и обжаренный фундук и сложить варенье в пастеризованные банки.

Джем из винограда по-грузински

Время приготовления: 40 мин.

1 кг винограда,

1 стакан сахара,

0,5 лимона.

1. Ягоды отделить от кистей, промыть в холодной воде и подогревать до появления сока. Затем добавить сахар, дольки лимона и варить на сильном огне до готовности, постоянно помешивая. Периодически удалять пену со всплывшими семенами.

2. Готовый джем разлить в горячем виде в подготовленные банки и пастеризовать при температуре 95–100 ˚С около 20 минут. Хранить при температуре не более +10 ˚С.

Полезные советы

Лимон можно добавлять в джем вместе с цедрой.

Вишневый сироп

Запасы на зиму по многим причинам не потеряли своей актуальности, несмотря на то что свежие фрукты и овощи продаются круглый год. Хозяйки готовят бесконечные соленья и варенья на несколько месяцев вперед. Некоторые заготовки впоследствии используются для украшения блюд, в качестве особенных компонентов или каких-нибудь кондитерских добавок. К их числу относятся фруктовые сиропы. В Восточной Грузии, где фрукты в урожайный год просто некуда девать, с давних пор варят вишневый сироп.

3–4 литровые бутылки

Время приготовления: 2,5–3 ч плюс 24 ч.

2 кг спелой вишни,

2,5 кг сахара,

7 стаканов бутилированной воды.

1. Смешать в большой кастрюле все компоненты, довести до кипения и варить на небольшом огне, снимая пену, пока она не перестанет появляться, примерно 2,5–3 часа.

2. Процедить сироп через марлю, уложенную в воронку, накрыть полотенцем или марлей и оставить на 24 часа.

3. Через сутки процедить сироп еще раз, вернуть в кастрюлю и довести до кипения.

4. Слегка остудить сироп, разлить в стерилизованные бутылки и закупорить пробками. Хранить в прохладном темном месте.

Полезные советы

Можете выбрать из вишен косточки, а можете варить сироп из вишен с косточками.

Тархуновый сироп

Тархуновый сироп ассоциируется с детскими впечатлениями от поездки с родителями на Кавказ. Пьешь тархуновый сироп и представляешь себя где-нибудь на курорте, например, в Гаграх.

2 литровые бутылки,

Время приготовления: 3 ч плюс 12 ч.

500 г самого свежего тархуна,

1 кг сахара,

1 л бутилированной воды.

1. Пестиком растолочь листья и стебли тархуна в керамической ступке. Брать тархун порциями, каждую готовую порцию складывать в стеклянную или фарфоровую посуду, можно в банку.

2. Вскипятить бутилированную воду, влить в посуду с растолченным тархуном, накрыть крышкой и поставить в теплое место, например в чуть теплую (50 ˚С) духовку, на 10–12 часов.

3. Отжать тархун, процедить полученный сок через марлю, на каждый стакан сока добавить стакан сахара. Перелить получившуюся смесь в кастрюлю небольшого диаметра.

4. Довести до кипения воду в большой кастрюле – такой, чтобы в нее на водяную баню можно было поставить кастрюлю с тархуновым сиропом. Убавить огонь до слабого и варить сироп без крышки до тех пор, пока смесь немного не загустеет, примерно 2 часа. Разлить сироп в бутылки, закупорить, остудить, поставив на 1 час и в холодное место.

Полезные советы

Кастрюля с сиропом не должна плавать в воде – только слегка касаться ее.

Ежевичный сироп

1 л ежевичного сока,
1,5 кг сахара,
6 г лимонной кислоты,
ежевика.

1. Перебранную ежевику сложить по частям в сито, ополоснуть под текущей водой и раздавить. На 1 кг ежевики добавить 3/4 л воды и поставить на 12 часов в прохладное место.

2. Смесь профильтровать через два слоя марли.

3. Измерить количество сока, подогреть до 80 °С, добавить сахар и лимонную кислоту и разлить по бутылкам почти до горлышка. Бутылки немедленно заткнуть пробковыми затычками, выварenными в воде, уложить или установить вверх дном в ящики или в корзины и прикрыть платком.

Полезные советы

Для этого сиропа берите только хорошо вызревшую садовую или дикорастущую ежевику.

Крупяные блюда

Никто не будет спорить с тем, что крупы – один из самых полезных продуктов питания. Они вырабатываются из цельного или дробленого зерна различных культур: крупяных (гречка, просо, рис) и зерновых (пшеница, овес, ячмень), так и бобовых культур (чечевица, горох), кукурузы. В Грузии из круп готовят в основном каши. В этом разделе кулинарной книге вы найдете рецепты интересных грузинских блюд, приготовленных из круп.

Гоми

Гоми – густая кашеподобная масса пресного вкуса, используемая вместо хлеба к мясным первым и вторым блюдам грузинской кухни. Гоми подают к харчо, мужужи, сациви и гурули. Оно хорошо гармонирует с острой и пряной гаммой этих блюд, оттеняет ее своим пресным вкусом, своей нежной консистенцией, а иногда и температурой. Если сациви или мужужи – холодные, то гоми всегда горячее.

Гоми-блюдо получают из гоми-зерна – так по-грузински называют чумизу, или итальянское просо. Приготовление гоми несложно и быстро. Его готовят в металлической кастрюле, на плите.

4 порции

Время приготовления: 2–2,5 ч.

1 стакан кукурузной муки,

2 стакана чумизы,

6 стаканов воды.

1. Чумизу хорошо промыть в теплой воде, залить теплой водой и варить примерно 1,5–2 часа, помешивая и растирая, чтобы не допустить пригорания. При необходимости воду можно доливать так, чтобы каша оставалась жидкой.

2. Разварившуюся крупу растирать еще 10 минут, после чего всыпать кукурузную муку, быстро размешать ее, чтобы не образовались комки, и продолжать держать гоми на очень слабом огне еще 10 минут, после чего оставить на 3–5 минут под крышкой для упревания.

3. Подать гоми в маленькой мелкой тарелочке, вместе с сыром и сливочным маслом, причем кусочки сыра можно вставить прямо в кашу. Слегка подтаяв, сыр придаст гоми восхитительный вкус.

Полезные советы

Если вы не достанете чумизу, то замените ее кукурузной крупой. Сложность варки гоми состоит только в одном – нужно постоянно перемешивать блюдо в процессе готовки.

Чтобы определить готовность, воткните деревянную лопатку в гоми, она не должна упасть, а остаться в том же положении. По краю кастрюли образуется хрустящая корочка.

Плов плави

Плов является традиционным блюдом многих народов. Грузинский плов называется «плави» и напоминает рисовую кашу с мясом. Для приготовления плова подходят многие сорта риса. Используя следующие рецепты, вы сможете сами приготовить грузинский плави.

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

2 стакана риса,

250 г баранины или свинины,

100–125 г жира,

2 моркови,

2–3 луковицы,

соль, черный или красный молотый перец – по вкусу.

1. Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить в жире, добавив немного воды, почти до полной готовности.

2. Мелкие ломтики лука добавить к мясу и немного подрумянить.

3. Настругать на мелкой терке морковь, переложить в горшок и потушить 10–15 минут. Сильно посолить и поперчить.

4. Тщательно вымытый рис залить водой и поверхность заровнять шумовкой. Когда рис впитает всю воду, сделать углубление и подлить 1–2 столовые ложки горячей воды.

5. Затем, закрыв горшок крышкой, варить плов на слабом огне 20–25 минут, выложить в плоскую миску горкой, сверху положить куски мяса.

Полезные советы

Ни в коем случае не перемешивайте плов! К плову обычно подают свежий салат из помидоров, лука или редьки.

Плов откидной

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

3 л воды,

500 г риса,

200 г топленого масла или сливок,

200–300 г картофеля,

соль – по вкусу.

1. В кипящую подсоленную воду всыпать рис и варить до полуготовности. Откинуть и промыть кипятком.

2. В кастрюле растопить часть масла, положить в один ряд кружочки картофеля и тушить 5 минут. Сверху положить горкой рис, оставшееся масло, накрыть крышкой и упаривать на слабом огне 1 час.

3. Готовый рис выложить на блюдо так, чтобы картофель был сверху. Отдельно подать варенье или сладкую подливку.

Полезные советы

Зерновой частью в плове может быть не только рис, но и пшеница, горох или кукуруза.

Гурийский плов

4 порции

Время приготовления: 50 мин.

2 стакана риса,

0,5 стакана растительного масла,

0,5 стакана меда,

0,5 стакана изюма,

тмин, кориандр, шафран, кардамон, корица и соль – по вкусу.

1. Рис отварить до мягкости, откинуть на сито, промыть холодной водой, полить маслом и томить 30–40 минут.

2. На дно кастрюли положить тонкую лепешку из теста для хинкали. Сверху выложить рис и довести до готовности.

3. Мед с изюмом и специями проварить 10 минут и полить рис при подаче.

Полезные советы

Соотношение ингредиентов в плове может меняться в зависимости от желаемого вкуса, но рекомендуется придерживаться правила, что все части должны быть приблизительно равными.

Плов с курицей

4 порции

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

2 стакана риса,

1 курица,

800 мл бульона,

соль – по вкусу.

1. Жирную курицу сварить обычным способом.

2. В чистую кастрюлю слить куриный бульон со своим жиром, поставить на огонь и, как только он закипит, всыпать туда перебранный промытый рис и варить под крышкой до тех пор, пока вся жидкость не уварится.

2. Затем снять с кастрюли крышку, очистить со стенок кастрюли рис, собрать его в холмик, снова накрыть кастрюлю крышкой и держать на очень слабом огне до набухания риса.

3. Вареную курицу нарезать на порционные куски и выложить на одну сторону блюда, а на другую высыпать плов.

Полезные советы

Крышку с кастрюли время от времени снимайте и стряхивайте влагу, накапливающуюся во время варки на ее внутренней поверхности.

Плов со сладкой подливой

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г риса,

200 г масла,

2 яйца,

2 картофелины,

соль – по вкусу.

Для подливы:

200 г миндаля очищенного,

200 г изюма,

200 г чернослива,

0,5 стакана масла топленого,

1,5 стакана сахара,

0,75 стакана меда.

1. Сварить плов откидной.

2. Ошпарить миндаль, снять с него кожицу, варить 15 минут в 0,5 стакане кипятка.

3. Добавить изюм, чернослив, сахарный песок, мед, топленое масло, все тщательно перемешать и варить еще 15 минут.

4. Готовый плов уложить на блюдо и залить данной подливой, яичницу или картофель разложить вокруг плова.

Полезные советы

Подливу можно подавать отдельно.

Плов с молодой бараниной или птицей

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

500 г риса,

500 г баранины или птицы,

2 картофелины,

100 г сливочного масла,

соль – по вкусу.

1. Сварить откидной плов (до полуготовности).

2. Молодую баранину или птицу (курицу, цыпленка или фазана) зажарить целиком, а затем нарезать на порционные куски.

3. Картофель очистить, промыть и нарезать на круглые тонкие ломтики.

4. В кастрюлю с широким дном положить мясо, поставить на огонь и, когда масло распустится и разогреется, уложить на дно кастрюли в один слой нарезанный кружочками картофель.

5. Через 2–3 минуты высыпать на слой картофеля часть полуготового риса, поверх него уложить готовое мясо, засыпать остальным рисом и добавить масло.

5. Кастрюлю накрыть крышкой. Щель между крышкой и краем кастрюли заложить повязкой из намоченной, а потом отжатой ткани, и поставить кастрюлю на слабый огонь на 30–40 минут.

Полезные советы

Степень готовности масла в разогретой кастрюле или казане определяйте по выделению беловатого дымка или по тому, что соль, брошенная в котел, разлетается – «стреляет».

Манджони

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

300 г риса,

600 г воды,

120 г меда,

60 г воды,

50 г сливочного масла,

перец и соль – по вкусу.

1. Отварить рассыпчатый рис.

2. Горячей водой развести мед. В готовый рис добавить мед, черный молотый перец, сливочное масло, соль. Подать как самостоятельное блюдо.

Полезные советы

При приготовлении можно добавлять молотый красный сладкий перец или неострую паприку, на любителя. Это блюдо сочетается с сухим или десертным красным вином.

Кутья с орехами и луком

Кутья – ритуальная каша, одно из главных рождественских блюд. Кутью варят из целых зерен пшеницы (реже ячменя или других круп, последнее время – из риса), поливают медом или сахаром, иногда добавляют изюм, орехи, молоко и даже лук.

10 порций

Время приготовления: 30 мин.

3 стакана пшеницы,

3 луковицы,

1 стакан толченых грецких орехов,

0,5 стакана сахара,

соль – по вкусу.

1. Перебранную пшеницу промыть, разварить.

2. К концу варки добавить мелко нашинкованный лук, соль по вкусу.

3. Затем снять с огня и заправить толчеными орехами и сахаром.

Полезные советы

Кутью нужно есть первым блюдом за рождественским столом. Каждый из присутствующих за столом должен съесть хотя бы ложечку. Тогда он будет жить во здравии и благополучии весь год.

Блюда из муки

Грузинская кухня представлена большим количеством изделий из муки. Одних только «хачапури» (лепешки с сыром) можно насчитать несколько видов: круглые менгрельские хачапури (открытые как пицца), хачапури по-аджарски (открытые с яйцом всмятку по центру), имеретинские хачапури (закрытые), «хевсурские хачапури» (с сыром и травами), «рачинские хачапури» с фасолью вместо сыра. А знаете ли вы, что хачапури пекут даже из слоеного теста? Называются такие хачапури «пеновани». В общем, в каждой грузинской области – свой «хачапури».

Многие знают грузинскую кухню только по «хачапури», однако кроме него в Грузии широко распространен пшеничный хлеб. Он выпекается в огромных глиняных цилиндрических печах-кувшинах, которые называются «торне». Способ выпекания пшеничного хлеба очень древний: из дрожжевого теста делаются плоские лепешки; на дне кувшина разводится огонь, и когда эта глиняная печь нагревается, пекарь быстрым движением налепляет на стенки лепешки из теста. Получается хлеб с хрустящей корочкой, особенно вкусный в горячем виде.

Хлеб на виноградных листьях выпекают в печах бухари на керамических сковородах. Вместо хлеба в Грузии часто используют пресные кукурузные лепешки (мчади), жаренные на сковороде.

Хачапури, жаренные на кеци

4 порции
Время приготовления: 2 ч.
0,5 л мацони,
мука – сколько потребуется,
2 яйца,
0,5 чайной ложки соли.
Для начинки:
500 г сыра,
2 яйца,
100 г сливочного масла.

1. Из мацони или простокваши, с которой предварительно сцежена большая часть сыворотки, яиц, соли и пшеничной муки замесить некрутое тесто (иногда в тесто добавляется разрыхлитель – сода), разделить на 4 части.

2. Каждую часть раскатать в тонкие пласты-блины, несколько толще, чем для лапши (по размеру сковороды, в которой будет выпекаться хачапури).

3. Для приготовления начинки рассольный сыр (имеретинский чанах, кобейский, брынза) предварительно вымочить, для чего нарезать его ломтями толщиной до 1 см, положить в эмалированную посуду и залить холодной водой. В зависимости от степени солености вымачивание продолжается от 2 до 5 часов. Затем сыр следует отжать через салфетку, измельчить (потолочь, пропустить через мясорубку), добавить сливочное масло и яйца.

4. Намазать на каждый пласт подготовленную начинку слоем около 0,5 см, сверху положить такой же пласт меньшего диаметра и наглухо защипать края.

5. Кеци или чугунную сковороду смазать маслом, положить на нее хачапури швом вниз, закрыть крышкой и выпекать 8–10 минут. Когда одна сторона зарумянится, перевернуть и продолжать выпекать, но крышкой уже не закрывать. Готовый хачапури смазать маслом и подать горячим.

Полезные советы

Идеальная сковородка для хачапури – каменная, она называется кеци. Ее может заменить сковорода чугунная. Хачапури может быть и открытым, наподобие ватрушки, тогда их выпекают в духовке.

Хачапури имеретинские

В Грузии на завтрак могут предложить хачапури с чаем. Их едят как самостоятельное блюдо и подают к обеду вместо хлеба. К любой трапезе подают вместо обычного хлеба. Хачапури бывают разные – круглые, треугольные, овальные, в виде лодочки. Рецепты некоторых из них предложены в этом разделе. Начнем с закрытого хачапури имеретинского.

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

1 кг муки,
2 чайные ложки муки (на подпыл),
0,75 стакана воды,
1 столовая ложка сахара,
1 столовая ложка с горкой сухих дрожжей,
1 щепотка соли.
Для фарша:
600 г имеретинского сыра,
0,5 л мацони,
2 столовые ложки сливочного масла,
2 яйца (1 желток для смазки),
жир для смазки листа,
1 столовая ложка сметаны для смазки готового хачапури.

1. Подогреть молоко, чтобы было чуть теплое, всыпать сахар и дрожжи, влить немного растительного масла, присыпать мукой и поставить в теплое место на 15 минут.

2. Затем добавить мацони и большую часть просеянной муки, вбить яйцо и начать месить. По мере необходимости добавлять муку. Положить растопленное и остуженное сливочное масло и соль. Продолжать месить 20 минут, время от времени наливая на руку растительное масло и обмазывая ком теста. Готовое тесто не должно прилипать к рукам. Скатать его в шар, присыпать мукой, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 2 часа. Вымесить и дать подойти еще раз, 1–1,5 часа.

3. Для начинки натереть сыр, по желанию вбить 1–2 яйца и добавить размягченное сливочное масло.

4. Готовое тесто разделить на порции, исходя из желаемого размера лепешек. Порцию теста скатать в шар и расплющить на рабочей поверхности, присыпанной мукой.

5. Натертый сыр тоже разделить на порции так, чтобы на каждую лепешку пошло равное количество сыра. Слепить из сыра шар, положить в середину лепешки. Собрать края как котомку, скрепить в узел.

6. Перевернуть лепешку швом вниз и раскатать скалкой в блин толщиной 1 см. Смазать хачапури сверху смесью желтка и сметаны, выложить на противень, смазанный маслом, наколоть вилкой в нескольких местах, а посередине проделать небольшую дырочку.

7. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке примерно 20–25 минут. Когда корочка станет румяной, выложить хачапури на доску и накрыть льняным полотенцем. Подавать через 10 минут, когда сыр схватится и не будет вытекать после разрезания.

Полезные советы

Имеретински сыр – довольно специфический сыр. Попробуйте его заменить на адыгейский пополам с сулугуни.

Очень часто бывает так, что имеретинский сыр может оказаться очень соленым. В этом случае нужно разрезать сыр на кусочки и залить холодной водой на 2,5 часа, и лишняя соль выйдет.

Аджарские хачапури «лодочки»

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

1 стакан теплой воды,

1 яйцо,

1 чайная ложка сахара,

0,25 чайной ложки соли,

500 г муки,

7 г сухих дрожжей,

2 столовые ложки растительного масла.

Для начинки:

500 г тертого сыра,

6 яиц,

1 столовая ложка сливочного масла.

1. В миску влить теплую воду. Добавить сахар и соль, вбить яйцо, всыпать муку и дрожжи. Хорошенько перемешать. Вымесить гладкое и упругое тесто.

2. В большую кастрюлю налить масло и размазать по дну и стенкам. Переложить туда тесто, обкатать в масле и накрыть фольгой. Поставить в теплое место на 1 час. Тесто сильно подойдет. Обмять его и снова убрать в тепло еще на 30 минут. Еще раз обмять тесто и разделить его на 6 равных частей.

3. Руки смазать растительным маслом и приплюснуть тесто в большую овальную лепешку – тесто получается очень мягкое, нежное и податливое – скалка даже не понадобится. В середину каждой такой лепешки выложить тертый сыр, оставляя пустыми края. Свернуть края так, чтобы получилось подобие лодочки. Яйцо взболтать и смазать им края. Отправить в разогретую до 200 ˚С духовку на 30 минут.

4. Подрумянившиеся «лодочки» достать, вбить в каждую серединку по яйцу, слегка присолить и отправить обратно в духовку. Достать, переложить на тарелку и выложить сверху кусочек сливочного масла. Сразу же подавать.

Полезные советы

Для того чтобы подошло тесто, накройте его фольгой и поместите духовку, включенную на минимальную температуру.

Бортики делайте повыше. Как только белок побелеет – сразу доставайте, тогда желток будет жидковатым. Если такое вам не по вкусу, то запекайте «лодочки» до готовности яйца.

Хачапури из сдобного теста

4 порции
Время приготовления: 2 ч.
2 яйца,
300 мл молока,
0,5 чайной ложки соды,
1 столовая ложка уксуса,
2 столовые ложки топленого масла,
пшеничная мука – сколько потребуется.
Для начинки:
500 г сыра,
2 яйца,
1 столовая ложка топленого масла.

1. Смешать сырые яйца с маслом и хорошо взбить, потом добавить соды (разведенной в небольшом количестве уксуса) и молока, размешать, всыпать пшеничную муку (сколько потребуется для не очень крутого теста) и быстро замесить.

2. Для приготовления начинки рассольный сыр (имеретинский чанах, кобейский, брынза) предварительно вымочить, для чего нарезать его ломтями толщиной до 1 см, положить в эмалированную посуду и залить холодной водой. В зависимости от степени солености вымачивание продолжается от 2 до 5 часов. Затем сыр следует отжать через салфетку, измельчить (потолочь, пропустить через мясорубку), добавить сливочное масло и яйца.

3. Готовое тесто разделить на две равные части. Каждую из них раскатать в ровный пласт, толщиной приблизительно в 0,5 см. Один пласт положить на противень, посыпанный мукой, сверху на него наложить ровным слоем начинку из сыра, потом накрыть другим пластом теста, защипать и поставить для выпечки в духовой шкаф или в печь.

Полезные советы

Тесто для хачапури должно быть не слишком плотным, но и не должно растекаться. Тесто для хачапури должно быть нежным.

Лобиани

Эти вкусные и очень ароматные лепешки с начинкой из фасоли родом из Рачи, высокогорного уголка Грузии. Но популярны они по всей стране, так же как и хачапури. Обычно их обязательно пекут на Барбароба – день Святой Варвары, который отмечается 17 декабря. Барбароба – особый праздник, в этот день девушки гадают и верят, что все нагаданное сбудется. Считается, что как этот день проведешь, так и весь год сбудется. Поэтому все стараются веселиться, гулять, накрывают столы, желают друг другу счастья.

Классический вариант лобиани требует обычного дрожжевого хлебного теста.

6–8 порций

Время приготовления: 30–40 мин плюс 12 ч.

1 кг дрожжевого теста,

300–400 г красной сухой фасоли,

130 г топленого свиного сала или сливочного масла,

соль и свежемолотый черный перец – по вкусу.

1. Замочить фасоль в холодной воде на 8–10 часов. Затем откинуть на дуршлаг, залить большим количеством холодной воды и поставить на средний огонь. Довести до кипения, варить 1,5–2 часа. Слить отвар, оставив немного для приготовления пюре.

2. Горячую фасоль размять в пюре (необязательно до гладкости, должна получиться относительно однородная масса). Добавить масло или свиной жир, соль и перец, перемешать, дать остыть.

3. Готовое тесто разделить на равные кусочки примерно по 200 г, раскатать, положить внутрь начинку (столько же, сколько теста), собрать края в «котомку» и защипнуть ее.

4. Перевернуть лепешку, раскатать до толщины примерно 1 см, уложить на противень и выпекать 30–40 минут в разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки. Хотя можно печь и на сковородке под крышкой.

5. Готовые лобиани смазать маслом, сложить стопкой и разрезать острым ножом на порции.

Полезные советы

Удобнее всего есть маленькие лобиани продолговатой формы – тогда из них не высыпается начинка. Фасоль имеет свойство густеть – поэтому начинку делайте не слишком сухой. Особенно вкусно есть лобиани с ломтиками отварного копченого окорока и запивать красным терпким вином.

Ачма

Ачма – грузинский пирог с сыром, готовящийся из большого количества слоев отварного теста. В качестве начинки используют сулугуни, осетинский сыр или их смесь. Главный принцип приготовления ачмы заключается в том, чтобы тесто было несладкое, а сыр – соленый. Едят ачму, как правило, в горячем виде. Удобно то, что ее можно разогревать повторно – ачма от этого нисколько не теряет во вкусе. Поэтому обычно ее готовят сразу большими противнями.

4 порции

Время приготовления: 2 ч.

2 яйца,

0,5 стакана теплого молока,

0,25 стакана воды,

1 чайная ложка соли,

2,5 стакана муки.

Для начинки:

600 г осетинского сыра,

600 г сулугуни (молодой, слабосоленый),

150 г сливочного масла,

тмин.

1. Взболтать яйцо с водой и молоком, посолить, добавить муку и замешать довольно крутое тесто. Поставить тесто отдыхать на 30 минут.

2. Натереть сыр на крупной терке, осетинский можно просто покрошить руками. Смешать сыр с тмином.

3. Заранее подготовить кастрюлю с кипящей водой и миску с холодной.

4. Форму смазать маслом. От теста отрезать небольшой кусочек, тонко раскатать по размеру формы. Форму выстелить пластом теста. Тесто смазать растопленным маслом.

5. Затем отрезать следующий кусочек, раскатать тонко, по размеру формы, окунуть в кипящую воду на 30 секунд, вынуть и окунуть в холодную воду. Немного отжать и выложить в форму. Смазать маслом. Также поступить с третьим слоем теста.

6. На тесто выложить сыр, но не весь. Раскатать следующий пласт теста, ошпарить его кипятком, остудить в холодной воде, накрыть сыр. Слой теста смазать маслом.

7. Так слой за слоем раскатывать тесто, обваривать кипятком, остужать, смазывать маслом, между слоями теста выкладывать сырную начинку, пока она не закончится.

8. Последний слой сыра накрыть двумя ошпаренными

пластами теста и последним выкладывать сырой пласт. Все слои теста смазать маслом.

9. Сырую ачму разрезать на порции прямо в форме, перед запеканием. Полить маслом и выпекать в горячей духовке 25 минут при температуре 200 °С. Ачма готова тогда, когда она приобрела аппетитный золотистый цвет.

Полезные советы

Выбирая сулугуни, нажмите на него и убедитесь в том, что между слоями появилась жидкость (молочная сыворотка).

Гвезели с сыром и яйцом

Это гурийский вариант хачапури. Он интересен тем, что вместе с сыром внутрь кладутся сваренные вкрутую яйца, разрезанные пополам. Гурийский вариант хачапури традиционно готовится на Рождество с запеченной монеткой или фасолиной (на счастье).

10–12 порции

Время приготовления: 50 мин.

500 г мацони,

1 кг муки,

1 стакан молока,

1 яйцо,

100 г сливочного масла,

150 мл рафинированного растительного масла,

1 столовая ложка с горкой сухих дрожжей

сахар и соль – по вкусу.

Для смазывания:

1 желток,

2 столовые ложки сметаны.

Для начинки:

500 г имеретинского сыра,

10 яиц.

1. Приготовить дрожжевое тесто, разделить на небольшие порции.

2. Натереть сыр. Сварить вкрутую яйца, остудить под холодной водой, очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам.

3. Раскатать порцию теста в тонкий блин, уложить на середину тертый сыр и две половинки яйца, скатать как продолговатый рулет, загнуть края рулета как подкову.

4. Уложить пирожки на противень, смазанный маслом, смазать смесью желтка и сметаны, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку и выпекать до румяной корочки 30–40 минут.

5. Готовые пирожки уложить на блюдо и дать «отдохнуть» под полотенцем 10 минут.

Полезные советы

Перед подачей смажьте гвезели топленым маслом.

Аварская лепешка

4 порции

Время приготовления: 20 мин.

2 стакана кукурузной муки,

3 яйца,

соль – по вкусу.

Для начинки:

10–15 листьев крапивы,

1 луковица,

200 г курдючного сала,

соль – по вкусу.

Из муки, воды, яйца и соли замесить тесто. Раскатать лепешку толщиной 3 см, положить начинку, края защипать. Варить в подсоленной воде 7–8 минут. Подать со сметаной.

Полезные советы

Можете сложить лепешки в кастрюлю, смазать их сметаной и дать пропитаться 10–15 минут.

Мчади

Мчади – это грузинские лепешки из кукурузной крупы, которые обязательно подаются с имеретинским сыром или сулугуни к ореховым блюдам, к лобио.

4 порции

Время приготовления: 15–20 мин.

2 стакана кукурузной крупы,

0,5 стакана воды,

0,5 чайной ложки соли,

1 стакан растительного масла.

1. Кукурузную крупу промыть, посолить и, постепенно добавляя воду, замесить пластичное тесто.

2. Воду нужно добавлять очень маленькими порциями, поскольку кукурузная крупа плохо ее впитывает и есть риск, что тесто получится слишком жидким. Если такое случится, надо добавить еще крупы.

3. Руки смочить водой, забирать руками небольшие комочки теста, умещающиеся в ладони. Из комков, сжимая их обеими ладонями, сформировать лепешки.

4. Лепешки осторожно выложить в раскаленное масло. Накрыть крышкой и жарить на небольшом огне до золотистого цвета. Затем снять крышку, перевернуть лепешку на другую сторону и обжарить, уже не накрывая.

5. Подавать сразу, со сливочным маслом и сыром.

Полезные советы

Маленький секрет особо вкусных мчади: замешивайте тесто на очень горячей воде (сколько смогут вытерпеть руки).

Для образования хрустящей корочки можете добавить в тесто 1 столовую ложку манной крупы.

Чвиштари

Это кукурузные лепешки с начинкой из сыра. Популярнейшее и простейшее блюдо западной (менгрельской кухни), которое очень нравится детям. Чвиштари отлично подойдет к ореховым блюдам типа пхали, хотя его можно есть как самостоятельное блюдо. В отличие от лепешек мчади, чвиштари делаются не из кукурузной крупы, а из кукурузной муки.

4–6 порций

Время приготовления: 30 мин.

Кукурузная мука,
горячая вода,
сыр сулугуни,
немного растительного масла для жарки.

1. Вскипятить в чайнике воду и дать ей немного остыть.

2. Сулугуни средней мягкости и солености нарезать на продолговатые (неширокие) куски толщиной примерно 1 см.

3. Кукурузную муку просеять в миску. Постепенно вливать горячую воду (вода должна быть скорее горячей, чем теплой, но не обжигать вам руки) и одновременно замешивать тесто. Тесто не надо долго месить, просто убедитесь, что оно однородное и в нем не осталось сухих комочков, не пропитавшихся влагой.

4. Расплющить комок теста в ладони, вложить сыр и плотно залепить его со всех сторон.

5. Положить несколько подготовленных чвиштари в горячее масло и обжарить с двух сторон до румяной корочки, примерно по 4 минуты с каждой стороны. Готовые лепешки выложить в тарелку на бумажные полотенца, чтобы избавиться от лишнего жира. Подавать горячими.

Полезные советы

Добавляйте воду в тесто постепенно, по полстакана за раз, тогда вам будет легко определить нужную консистенцию – должно получиться довольно густое и очень липкое тесто.

При нарезке сыра учите, что форма лепешки будет зависеть от формы куска сыра.

Када

Када – сдобная булка с начинкой из поджаренной муки, сливочного масла и сахара. В Грузии каду любят все, потому что она очень вкусная и не сложная в приготовлении.

4 порции

Время приготовления: 15–20 мин.

3 стакана пшеничной муки,

200 г сливочного масла,

1 стакан воды,

0,5 чайной ложки соли.

Для начинки:

6 столовых ложек пшеничной муки,

200 г сливочного масла,

2 стакана сахара.

1. Пшеничную муку просеять, высыпать холмиком на доску, сделать в нем углубление, влить туда воду, всыпать соль и быстро замесить тесто, раскатать его слоем толщиной около 1 см, смазать маслом, сложить вчетверо и выложить на холод.

2. Через 10 минут снова раскатать, сложить вчетверо и снова вынести на холод, повторить эту операцию еще 2–3 раза (маслом тесто смазывается только вначале).

3. Готовое тесто разделить на 2 равные части. Каждую часть раскатать, придав ей форму круглого или квадратного пласта.

4. Для приготовления начинки всыпать муку на сковороду, поджарить ее до светло-желтого цвета, добавить масло и еще немного поджарить. Снять с огня и сразу же всыпать сахар, тщательно размешать и поставить в холодное место.

4. Положить на пласт ровным слоем подготовленную начинку, свернуть рулетом, сверху немного приплюснуть и выпечь на противне в духовке.

Полезные советы

Готовый када можно посыпать сахарной пудрой. Это очень калорийная выпечка (не для людей с лишним весом).

Пури (грузинский лаваш)

4 порции

Время приготовления: 1 ч.

360 г муки,

40 мл воды,

32 г свежих дрожжей,

1 чайная ложка соли.

1. Растворить в теплой воде свежие дрожжи, добавить к ним просеянную муку и соль. Замешать однородное и эластичное тесто.

2. Тщательно помять тесто, скатать из него шар, накрыть его полотенцем и оставить на 20 минут.

3. Раскатать тесто в лепешку и выложить его на противень, посыпанный мукой. Выпекать тесто 25–30 минут при температуре 220 °С. Готовый пури сбрызнуть водой и завернуть его в полотенце, чтобы был мягким и не затвердел.

Рецепт толстого пури

4 порции

Время приготовления: 30–40 мин.

1 кг муки,

80 г свежих дрожжей,

600 мл воды,

1 чайная ложка сахарного песка,

2 чайные ложки оливкового масла,

1 яйцо,

растительное масло для смазывания.

1. Просеять муку и смешать ее с солью. Растворить в теплой воде теплые дрожжи, всыпать муку и замешать мягкое тесто.

2. Накрыть тесто чистым льняным полотенцем и оставить доходить тесто на 20 минут.

3. Выложить тесто на рабочую поверхность, посыпанную мукой, и тщательно помять. Сформировать из теста батон длиной 30 см и разрезать его на пять равных частей. Затем каждую часть сформировать в шар и раскатать его в лепешку.

4. Смешать с яйцом и сахаром оливковое масло до однородной консистенции. Выложить лепешки на противень, смазанный растительным маслом. Немного растянуть лепешки и смазать их приготовленной смесью из яиц и масла.

5. Поставить противень в разогретую до 180 °С духовку. Выпекать лепешки нужно 5–6 минут, затем вынуть их из духовки и сбрызнуть водой (так корка лепешки не будет слишком твердой). Затем возвратить лаваш в духовку и опять выпекать 5 минут.

Полезные советы

Можно просто завернуть готовый лаваш в полотенце.

Бринджула по-аджарски

Этот простой и вкусный пирог готовят из рисовой муки. По-грузински «бринджи» означает рис.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

0,5 кг рисовой муки,

400 г сыра сулугуни или имеретинского,

200 г сливочного масла,

5 яиц.

1. Куриные яйца сварить вкрутую, остудить и очистить.

2. Просеять в миску муку, влить 300–350 мл воды и замесить жидкое тесто.

3. В толстостенной сковороде без ручек растопить немного масла и выложить туда тесто.

4. Сыр натереть на терке, нарезать яйца и холодное сливочное масло кубиками. Равномерно распределить всю начинку по тесту, поставить сковороду в разогретую до 180 °С духовку и выпекать 15–20 минут.

Полезные советы

Если бринджула выпекается в кеци, тесто с начинкой покрывается разогретым листом жести, на который насыпаются горячие угли и горячая зола.

Пирог с тархуном

Тархун (эстрагон) – восхитительная трава с ярко выраженным вкусом и ароматом. Пирог с начинкой из тархуна получается очень вкусным, даже на второй день.

6–8 порций

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

500 мл мацони или сметаны,

1 яйцо,

50 мл растительного масла,

1 пакетик разрыхлителя для теста или 1 чайная ложка соды и щепотка лимонной кислоты,

5 стаканов просеянной муки,

0,5 чайной ложки соли,

1 яйцо для смазки пирога.

Для начинки:

2 пучка тархуна,

3–4 пучка зеленого лука,

3 яйца вкрутую,

2 столовые ложки сливочного или растительного масла, соль.

1. В мацони или сметане растворить соду с лимонной кислотой, соль, вбить яйцо. Хорошенько взбить миксером, добавить масло и, постепенно всыпая муку, замесить мягкое тесто. Оно должно слегка липнуть к рукам.

2. Накрыть пленкой, чтобы не обветрилось, и дать полежать 30 минут.

3. За это время приготовить начинку. Нарезать лук и припустить его с маслом на сковороде в течение 1–2 минут, чтобы лук слегка размяк. С тархуна оборвать листики, удалить твердые стебли и крупно нарезать. Вареные яйца нарезать кубиками. Соединить лук с тархуном и яйцами и посолить.

4. Большую часть теста раскатать чуть больше размера противня. Уложить на предварительно смазанный маслом противень и выложить на тесто начинку. Раскатать вторую половину теста и накрыть начинку. Бока пирога красиво защипать и наколоть вилкой, чтобы дать выход пару. Поверхность пирога смазать слегка взбитым яйцом.

5. Поставить пирог в разогретую духовку и выпекать на среднем огне 30–40 минут.

Полезные советы

У тархуна очень специфический вкус и аромат. Если он вам не нравится, возьмите другую зелень: базилик, петрушку или кинзу.

Мини-пирожки с пхали (салатом)

6–8 порций

Время приготовления: 20 мин.

500 г готового дрожжевого теста,

растительное масло для жаренья.

Для начинки:

2 пучка шпината,

по 1 пучку свекольной ботвы с черешками, зелени петрушки и кинзы,

1 луковица,

0,5 стакана грецких орехов,

1 столовая ложка винного уксуса,

2–3 столовые ложки растительного масла,

1 острый красный перец,

соль, черный перец – по вкусу.

1. Приготовить начинку: черешки свеклы промыть, залить водой и варить на слабом огне до мягкости, затем добавить свекольные листья и шпинат, варить еще 3–5 минут. Откинуть на сито, дать стечь отвару, зелень мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Зелень кинзы и петрушки мелко порубить, добавить уксус, нашинкованный мелкими кубиками лук и измельченные орехи, тщательно перемешать. Соединить со свекольной ботвой и шпинатом, по вкусу посолить и приправить острым перцем, заправить растительным маслом.

2. Готовое тесто тонко раскатать, вырезать кружки диаметром 5–7 см. На каждый кружок выложить по 1–2 чайной ложки начинки, края защипнуть. Обжарить пирожки на растительном масле до золотистого цвета.

Полезные советы

Если вы совсем не можете терпеть остроту, можете заменить острый перец сладким перцем и подсыпать для остроты немного молотого красного перца.

Пирог медовый

6–8 порций

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

3 яйца,

1 стакан меда,

200 г сахара,

1 чайная ложка молотой корицы,

0,5 чайной ложки молотой гвоздики,

1 чайная ложка соды,

0,25 чайной ложки соли,

3 стакана пшеничной муки.

Для смазывания:

1 яичный желток,

2 чайные ложки молока или воды,

миндаль, грецкие орехи – по вкусу.

1. В пшеничную муку вмешать сахарный песок, соду, молотые корицу и гвоздику. Подготовленную таким образом муку высыпать холмиком на чистую доску, сделать посередине углубление, положить цельные яйца, мед, соль и замесить тесто.

2. Готовое тесто переложить в форму, смазанную маслом, поверхность поровнять, помазать яичным желтком, взбитым с молоком или водой, украсить миндалем или ядрами грецкого ореха и поставить в духовку на 30–40 минут.

Полезные советы

В плотно завернутом виде пирог можно хранить до 1 недели при комнатной температуре. Подавать, порезав тонкими кусочками.

Сладости

Ну и, наконец, мы добрались до сладостей и десертов, которых в грузинской кухне не так много, как мясных и овощных блюд. Более того, грузинские сладости отличаются от привычных десертов и представляют собой вяленые и засахаренные фрукты, ягоды, натуральные соки, мед, а также сухое виноградное вино. Многие грузинские сладости основаны на грецких орехах. Самые известные из них чурчхела («колбаска» из орехов и заваренного виноградного сока), новогоднее лакомство – гозинаки (плоские лепешки из поджаренных орехов и загустевшего меда) и баты-буты (кукурузные хлопья, политые сахарным сиропом и слепленные в небольшие шарики).

Грузинские мучные сладости, как правило, заимствованы из других национальных кухонь. Правда, в рецепты этих изделий внесены особенности грузинской кухни, например, широкое использование грецких орехов. Сладкие пироги, заимствованные из русской кухни, выпекаются из песочного теста и начиняются вареньем наполовину с орехами. Вся сладкая выпечка в Грузии называется намцхвари.

Пеламуши

Пеламуши – это традиционный грузинский «кисель» из виноградного сока. Его обязательно готовят на свадьбу, но только из белого винограда. Едят пеламуши охлажденным. У каждого района Грузии свой рецепт приготовления пеламуши, как сыра или хачапури.

4 порции

Время приготовления: 25 мин.

1 л виноградного сока,

200 г пшеничной муки,

50 г кукурузной муки,

300 г грецких орехов,

ваниль и сахар по необходимости (если сок не сладкий).

1. В алюминиевую кастрюлю вылить сок и, периодически помешивая, довести его до кипения. В закипевший сок постепенно тоненькой струйкой всыпать муку, чтобы не образовывались комочки, и постоянно мешать венчиком. Добавить ваниль и, если требуется, сахар. Хорошо перемешать и варить на среднем огне до загустения.

2. В процессе приготовления сок начнет менять цвет. После того как десерт закипел, уменьшить огонь до минимума, при этом масса должна быть густой и тянучей. Продолжать варить, пока не исчезнет запах муки, это займет примерно 15 минут.

3. В горячий пеламуши добавить разрезанные пополам грецкие орехи и разложить их в приготовленные заранее пиалы. Можно разложить его по тарелкам. Верх десерта разровнять ножом и украсить цельными орехами.

Полезные советы

Нельзя готовить это блюдо в эмалированной кастрюле, так как оно в ней подгорает.

Пахлава

Пахлава – это восточная сладость, и в разных странах ее делают по-своему. В Грузии пахлаву делают именно так, как описано в предложенном рецепте.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

700–750 г муки,
75 г масла,
2 яйца,
40 г дрожжей,
1 стакан воды.
Для начинки:
450 г сахара,
500 г орехов,
8–9 капсул кардамона,
4 чайные ложки корицы.
Для смазки и заливки:
200 г масла,
150 г меда,
1 яйцо.

1. Порубить масло и маргарин с мукой. Добавить сметану, соду с уксусом. Потом добавить желтки, взбитые с солью, и ваниль. Замесить тесто. Обернуть его в пленку и поставить в холодильник. Несколько раз доставать тесто и раскатывать как слоеное тесто. Оставить тесто в холодильнике до утра. Можно использовать тесто и через 2–3 часа, но лучше подержать его до утра.

2. Для приготовления начинки взбить белки с сахаром. Добавить молотые орехи и изюм, прокрученный в мясорубке. Тесто разделить на 3 части (2 части должны быть чуть-чуть больше). Начинку разделить на 2 части.

3. Хорошо смазать противень маслом. Раскатать одну часть теста чуть больше самого противня (ту часть, что больше). Положить на противень тесто. На тесто выложить половину начинки. Накрыть ее раскатанным куском теста (та часть, что меньше). Этот кусок теста должен быть раскатан по размеру противня. На него выложить вторую часть начинки. Накрыть все третьим куском теста, который нужно раскатать чуть больше противня. Красиво защипнуть со всех сторон края и наколоть вилкой.

4. Выпекать на сильном огне 10 минут. Потом выпекать на среднем огне 30–35 минут. В общей сложности пахлава должна

выпекаться около 40 минут. Для красоты можно смазать взбитым яйцом или сладкой водой прежде, чем поставить в духовку. Пахлаву нарезать, когда она остынет.

Полезные советы

Для теста мука и желтки должны быть холодными (из холодильника), а масло не очень холодное. Его нужно заранее достать из холодильника (за 10–15 минут).

Чурчхела

Что такое чурчхела, знает каждый, кто хоть раз отдыхал на кавказских курортах. Чурчхела имеет настолько необычный вид, что пройти мимо и не купить ее – просто невозможно! В каждом районе Грузии делают чурчхелу по своему рецепту из виноградного или гранатового сока, но самой вкусной считается кахетинская чурчхела. Ее готовят из сока белых сортов винограда. Причем в рецепте используются прессованные фракции сока, богатые биоактивными веществами.

Попробуйте сами приготовить чурчхелу, тем более что для этого не нужны какие-то специальные грузинские продукты. В любом магазине можно купить виноградный или гранатовый сок, орехи и сахар.

4 порции

Время приготовления: 5 ч плюс 2–3 месяца.

5 л густого виноградного и гранатового сока,

500 г пшеничной муки,

250 г сахара,

500 г очищенных грецких орехов.

1. Очищенные грецкие орехи нанизать крупными кусочками (лучше половинками) на крепкую хлопчатобумажную нитку длиной 20–25 см с петелькой на одном конце для подвешивания. На другом конце, чтобы орехи не соскальзывали, привязывается кусочек спички.

2. Густой виноградный или гранатовый сок варить на медленном огне 2–3 часа, постепенно подсыпая сахар. При этом необходимо все время помешивать и снимать пену. Затем дать жидкости остыть до температуры 45 °С, понемногу всыпать пшеничную муку, размешивая ее рукой и разминая образующиеся комки. После получения однородной массы вновь варить на слабом огне, непрерывно помешивая, пока не останется 3/4 первоначального объема, а масса не приобретет консистенцию киселя.

3. В уваренный таким образом горячий сок (татару) 2–3 раза окунуть на полминуты каждую связку орехов. После того как получена желаемая толщина, чурчхелу развесить для просушки на солнце. Сушка прекращается тогда, когда чурчхела перестает прилипать к рукам, но остается мягкой на ощупь.

4. Просушенную чурчхелу завернуть в чистую ткань и оставить для созревания в сухом проветриваемом помещении на 2–3 месяца (жара и мороз одинаково вредят созреванию чурчхелы). К концу этого срока чурчхела покрывается тончайшим

налетом сахарной пудры, выделяющейся в результате созревания, и при этом не теряет мягкости.

Полезные советы

Вместо грецких орехов можете использовать фундук, миндаль и даже изюм. А посуда, в которую погружают связку орехов, должна быть достаточной глубокой.

Для приготовления чурчхелы надо использовать всю заготовленную массу, так как оставшаяся смесь остывает и уже не пригодна для формирования чурчхелы.

Гозинаки

Гозинаки, или, как у нас говорят, козинаки – традиционная грузинская новогодняя сладость. Гозинаки представляют собой плоские лепешки из орехов, вываренных в меду. Их нарезают на квадраты или ромбы. Эта сладость приобрела популярность далеко за пределами Грузии. Гозинаки готовят и у нас, и продают в супермаркетах. Настоящие грузинские гозинаки можно легко и просто приготовить собственными руками. Этот рецепт для вас.

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

1 кг очищенных грецких орехов,

1 кг меда,

0,25 стакана сахара.

1. Очищенные грецкие орехи положить на сковороду и слегка поджарить, затем нарезать острым ножом (не очень мелко).

2. Мед влить в таз для варенья и, помешивая, кипятить на небольшом огне до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюдце.

3. Всыпать в кипящий мед подготовленные орехи и, непрерывно помешивая, варить до тех пор, пока не начнется карамелизация меда.

4. Выложить полученную густую массу на деревянную, смоченную холодной водой доску, и скалкой, также смоченной водой, раскатать в пласт толщиной 1 см, немного остудить и нарезать небольшими ромбами, затем подсушить до затвердевания.

5. Чтобы гозинаки получились ломкими, во время варки меда с орехами нужно добавить сахар.

6. Готовые гозинаки охладить. При подаче тарелку слегка подогреть, а гозинаки нарезать кусочками.

Полезные советы

Гозинаки можно также приготовить из лесных орехов и миндаля, но предварительно их следует ошпарить и снять кожицу.

Гозинаки из теста

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

2–3 стакана пшеничной муки,

1 яйцо,

1 столовая ложка водки,

200 г топленого масла,

по 1 стакану сахара и меда,

щепотка соли.

1. Яйцо взбить с водкой и щепоткой соли, добавить 0,5 стакана воды, тщательно перемешать. Понемногу всыпая муку, замесить крутое тесто.

2. Раскатать тесто в пласт толщиной 1–2 мм, нарезать тонкой соломкой.

3. Топленое масло выложить в сотейник, довести до кипения. Обжарить полоски теста в кипящем масле до золотистого цвета, выложить на дуршлаг.

4. Мед смешать с сахаром, довести на слабом огне до кипения, всыпать обжаренное тесто, быстро перемешать, снять с огня. Массу выложить на деревянную доску, смоченную водой, разровнять в пласт толщиной 1–1,5 см, охладить.

5. После нарезать квадратиками или ромбиками, переложить на застеленный промасленной пергаментной бумагой противень, сверху накрыть листом бумаги и оставить подсыхать на 3–4 часа.

Полезные советы

Укладывайте гозинаки на небольшой поднос в два или три слоя, перемежая слои калькой. Накройте все сверху опять калькой или пленкой и храните для угощения гостей.

Десерт из сушеной хурмы (королька)

Это очень вкусный десерт, которым в Грузии лакомятся зимой.

Время приготовления: 15 мин плюс 2 недели.

Хурма (королек) в не перезревшем виде.

Аккуратно снимите тонкую кожицу фрукта и с помощью веревочек подвесьте, чтобы фрукт высыхал в течение 2 недель.

Полезные советы

Хурма должна высыхать обязательно на солнце.

Сладость из белой черешни

4 порции

Время приготовления: 10 ч.

1 кг белой черешни,

1 кг сахара,

1 стакан воды,

0,5 лимона,

10 грецких орехов.

1. Черешню вымыть, вынуть косточки, вместо них положить кусочки грецкого ореха. Уложить ягоды в эмалированную чашку, порезать туда лимон и залить сиропом. Оставшиеся орехи можно просто нарезать, как лимон.

2. Варить в 3 приема по 5 минут с момента закипания и с остыванием между варками по 5–6 часов.

Полезные советы

Для улучшения вкуса в конце варки можете добавить ваниль.

Айва, фаршированная грецкими орехами

Из айвы грузинские хозяйки варят варенье, компоты, готовят желе и традиционную сладость – айва, фаршированная орехами с медом и запеченная в духовке.

5 порций

Время приготовления: 45 мин.

5 плодов айвы,

по 0,5 стакана молотых грецких орехов и меда,

50 г сливочного масла.

1. Айву промыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и часть мякоти. Грецкие орехи смешать с медом.

2. Половинки айвы выложить на противень. Поместить в каждую половинку 5 г сливочного масла и 1 столовую ложку начинки. Накрыть фольгой. Вставить противень в духовку, налить стакан воды. Выпекать айву при температуре 180 °С в течение 35–40 минут.

3. Вынуть айву из духовки, смазать сливочным маслом или посыпать сахарной пудрой и подать к чаю.

Полезные советы

Можно начинить айву целиком, вычистив семенную камеру и заполнив начинкой. В народной грузинской медицине рекомендуется как лекарство от простуды.

Доймач

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

0,5 кг вишни,

0,5 алычи,

3–4 дольки чеснока,

сушеный базилик и мята,

соль, перец.

1. Очистить вишни и алычу от косточек, положить на доску, накрыть пищевой пленкой и отбивать. В результате должны получиться небольшие кусочки.

2. Выложить фрукты в кастрюлю, добавить соль, перец и чеснок. Варить его 15 минут на слабом огне. Под конец добавить сушеный базилик и мяту.

Полезные советы

Желательно чеснок тоже отбить.

Малина с миндалем

4 порции

Время приготовления: 35 мин.

2 стакана ягод малины,

0,75 стакана миндаля,

2–3 веточки мяты,

сахарная пудра.

1. Малину перебрать, промыть, отложить 8–10 ягод на оформление десерта, остальные ягоды размять.

2. Миндаль растолочь, листья мяты мелко порубить, смешать с размятыми ягодами, тщательно перемешать.

3. Выложить десерт в порционные вазочки, посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами малины, листочками мяты и подавать.

Полезные советы

Сочетание миндаля и малины удовлетворит вкус даже самого тонкого гурмана, а главное – в этом десерте нет никаких красителей.

Фруктовый мед (бекмес)

Бекмес – густой фруктовый сок без добавления сахара. Его долго и медленно выпаривают в огромных чанах на огне или под жарким южным солнцем. Название «фруктовый мед» впервые дали бекмесу в Крыму, точно отразив суть десерта.

Время приготовления: 2 ч.

1. Приготовить виноградный сок, слить его с осадка, профильтровать и поставить на паровую баню. Варить при постоянном доливании воды в паровую баню, чтобы кастрюля с соком постоянно касалась воды. Сок уварить до загустения.

2. Горячим разлить в стеклянную посуду и укупорить.

Полезные советы

Бекмес хорошо хранится, разведенный водой приобретает вкус натурального сока.

Желе виноградное по-грузински

6 порций

Время приготовления: 30 мин.

1 л сока виноградного,

1 кг сахара,

2 стакана воды.

1. Ягоды вымыть, выложить в глубокую посуду, поставить на водяную баню и держать до тех пор, пока ягоды не пустят сок.

2. Отцедить сок через частое сито так, чтобы не раздавить ягоды. Добавить сахар, воду и уварить до готовности.

3. Расфасовать в горячем виде, укупорить. Оставшиеся ягоды использовать для приготовления джема.

Полезные советы

Для желе подходит виноград крупноплодных сортов.

Мармелад виноградный по-грузински

Мармелад очень вкусный и необычайно полезный. В Грузии при его изготовлении используются только природные загустители, такие как яблочное пюре. Вместо яблок иногда используют айву или абрикосы, так как при уваривании они застывают благодаря содержанию большого количества пектина. Это служит основой для мармелада.

Для приготовления мармелада долго уваривают сок или фрукты до максимального сгущения с сахаром (на 1 кг пюре – 500–600 г сахара). При уваривании равного соотношения продукта (ягод) и сахара получают твердый мармелад. Для приготовления мягкого мармелада количество сахара уменьшают. Для получения различных вкусовых оттенков и цвета к основе добавляют пюре или соки из разных ягод. Поэтому в мармеладе много витамина С.

10 порций

Время приготовления: 30 мин.

5 кг винограда,

0,5 столовой ложки соды.

1. Ягоды винограда перебрать, вымыть, отделить от кистей, опустить на несколько минут в кипящую воду с содой.

2. Остывшие ягоды размять и протереть через дуршлаг или сито, чтобы отделить мякоть от кожицы и семян.

3. Протертую массу уварить на слабом огне, постоянно помешивая, до полной готовности.

Полезные советы

Благодаря ярким цветам мармелад служит для декорирования тортов и суфле, кусочки мармелада можете запекать в кексы.

Мармелад яблочный с орехами

6 порций

Время приготовления: 30 мин.

1 кг яблок,

25 г ядер грецких орехов (можно лесных),

250 г сахара,

25 г апельсиновой цедры,

0,5 чайной ложки корицы.

1. Приготовить пюре из печеных сладких яблок. Добавить в него сахар и варить до загустения. В конце варки добавить корицу, апельсиновую цедру и измельченные орехи. Поварив еще несколько минут, массу выложить на противень, выстланный пергаментом. Когда масса несколько подсохнет, ее можно досушить в слегка нагретой духовке.

2. Подсушенный мармелад обсыпать сахарной пудрой и накрыть сверху пергаментом или алюминиевой фольгой. Хранить в сухом прохладном месте.

Полезные советы

Перед введением орехов в яблочное пюре можете натереть их на терке и слегка поджарить.

Абрикосовый мягкий мармелад

6 порций

Время приготовления: 30 мин.

1 кг абрикосов,

600 г сахара,

1 стакан воды,

1 чайная ложка лимонной кислоты.

1. Зрелые плоды разрезать на половинки, выбросить косточки и варить с добавлением воды под крышкой, пока они хорошо не размягчатся.

2. Протереть в горячем виде сквозь мелкое металлическое сито. В горячее пюре добавить сахар и варить, часто помешивая, пока масса не уварится до густой консистенции.

Полезные советы

Нельзя хранить мармелад при слишком ярком свете, высокая влажность тоже вредна, так как на поверхности может появиться плесень.

Абрикосово-яблочный мармелад

6 порций

Время приготовления: 30 мин.

3 кг абрикосов,

1 кг яблок,

2 кг сахара.

1. Отдельно приготовить два вида пюре, в горячем виде смешать, придерживаясь пропорции. Добавив сахар, варить, непрерывно помешивая, до нужной консистенции.

2. Разлить мармелад в банки горячим, а закрыть железными крышками уже остывшим.

Полезные советы

Можете вырезать из мармелада фигурки для украшения сладкого блюда.

Абрикосовый твердый мармелад

6 порций

Время приготовления: 30 мин.

1 кг абрикосового пюре,

170 г пектиновой заготовки из яблок,

1 кг сахара,

1 чайная ложка лимонной кислоты.

1. Сварить абрикосовое пюре, добавить сахар по рецепту и уваривать на слабом огне. В конце варки добавить пектиновую заготовку из яблок и варить до тех пор, пока масса не загустеет так, что не будет стекать с ложки.

2. Разлить в небольшие банки или в специальные коробочки, выложенные пергаментной бумагой.

Полезные советы

По этому рецепту мармелад готовится медленно и долго и всегда получается. Основное правило – не делайте слишком много мармелада сразу.

Мармелад из айвы

6 порций

Время приготовления: 30 мин.

1 кг айвы,

500 г сахара,

2 стакана воды.

1. Зрелые плоды айвы вымыть, нарезать дольками. Сложить в эмалированную кастрюлю, добавить воду и варить до размягчения.

2. Слив сок, горячие дольки тщательно протереть через железное сито. В массу снова добавить воду и сахар по рецепту. Довести до кипения и варить на слабом огне до получения желаемой консистенции.

3. Готовую массу выложить на противень, на пергаментную бумагу, присыпанную смесью сахарной пудры и крахмала слоем 1–2 см, выровнять.

4. Застывшую массу (когда появилась корочка) разрезать и сложить в картонные коробочки. Хранить в холоде.

Полезные советы

Можете сделать мармелад из печеной айвы. Зрелые плоды испеките и протрите через сито. Добавьте сахар и варите до готовности. Готовый мармелад выложите в эмалированную формочку, смоченную водой, застывшую массу разрежьте на кусочки и посыпьте сахаром.

Малиновый мягкий мармелад

6 порций

Время приготовления: 20 мин.

1 кг малины,

500 г сахара.

1. Зрелые здоровые ягоды вымыть в проточной воде, удалив плодоножки. Варить в эмалированной кастрюле до выделения сока.

2. Через очень мелкое ситечко слить сок и смешать его с сахаром. Варить на сильном огне, помешивая, в один прием до готовности.

Полезные советы

Мармелад сохнет, и это его единственный минус. Мармелад в шоколаде «живет» дольше обычного.

Мармелад из лимонов

6 порций

Время приготовления: 30 мин плюс 3 дня.

8–10 лимонов,

1 апельсин,

750 мл воды,

1,5 кг сахара.

1. Лимоны и апельсин вымыть, обсушить, нарезать ломтиками и сложить в варочный таз, добавив воду и половину сахара. Довести до кипения на слабом огне и, помешивая, снять пену.

2. Затем поставить в прохладное место, остудить и дать массе пропитаться сиропом в течение 3 дней. По истечении срока поставить на медленный огонь, высыпать оставшийся сахар и варить до консистенции мармелада. Разложить в коробочки и хранить, как любой мармелад.

Полезные советы

Этот мармелад можете использовать для выпечки. Он отлично держит форму и не растекается. А можете резать и подавать, как конфеты, к чаю и печенью. В любом случае кусочек мармелада на завтрак улучшит вам настроение на весь день.

Апельсиновый мармелад

6 порций

Время приготовления: 1 ч плюс 1 сутки.

1 кг апельсинов,

2 лимона,

2,5 кг сахара,

3 л воды.

1. Апельсины и лимоны вымыть в холодной воде и вытереть насухо. В глубокую тарелку нарезать их тонкими ломтиками, чтобы сок тоже стекал в нее. Удалить только семена, остальные части – мякоть, кожуру – измельчить. Влить холодную воду и оставить на сутки.

2. Всю массу слить в эмалированную кастрюлю, хорошо закрыть крышкой, поставить на слабый огонь, а после закипания варить на среднем огне 1 час, пока не размякнут апельсиновые и лимонные корки.

3. Через дуршлаг протереть массу, добавить сахар и варить, непрерывно помешивая, до готовности.

4. Мармелад можно переложить в стеклянные банки, накрыть пергаментом, плотно завязать и хранить в течение года.

Полезные советы

Продолжительность варки мармелада не должна превышать 1 час.

Мятный шербет

Шербетом может называться не только напиток, но и десерт, приготовленный из фруктов, шоколада, сока и орехов. Попробуйте приготовить эту сладость сами. В этом нет ничего сложного. Вариантов приготовления шербета много. Вы можете выбрать подходящий для себя рецепт.

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

2 стакана сок алычи,

0,25 стакана лимонного сока,

1 стакан сахара,

1 л воды,

2–3 столовые ложки сухой мяты.

1. Вскипятить 2 стакана воды, добавить мяту и варить в течение 2–3 минут.
2. Затем убрать с огня, накрыть крышкой и оставить настаиваться на 20–30 минут, процедить.
3. Оставшуюся воду довести до кипения, всыпать сахар и варить 2–3 минуты, чтобы растворился сахар.
4. Убрать с огня, добавить мятный настой, остудить, влить сок алычи и лимона.
5. Все содержимое перелить в контейнер и убрать в морозильную камеру до полного застывания.
6. После того как шербет частично заморозится, его необходимо разбить. Для этого нужно поместить замороженную массу в блендер и взбить. Перелить обратно в форму и поставить в морозилку на 6 часов.

Полезные советы

Перед подачей взрыхлите шербет вилкой, разложите его в охлажденную посуду и украсьте веточками мяты.

Персиковый шербет

4 порции

Время приготовления: 10 мин плюс 2 ч.

1 стакан сахара,

650 г персиков или нектаринов,

2 столовые ложки лимонного сока.

1. Подготовить сахарный сироп. В маленькой кастрюле разогреть 1,5 стакана воды и сахар, довести до кипения, постоянно помешивая. Уменьшить огонь до среднего, варить, помешивая, 1 минуту.

2. Перелить в миску для охлаждения. В блендере перемолоть персик в пюре. Пюре процедить через ситечко. Должно получиться около трех стаканов. Перелить пюре в сахарный сироп. Добавить лимонный сок. Противень застелить пищевой пленкой или фольгой. Поставить в морозильную камеру на 2 часа.

3. Достать застывший сироп из морозилки, дать постоять при комнатной температуре 20 минут и вилкой тщательно раскрошить всю массу в мелкие крошки. Пересыпать в плотно закрывающуюся посуду, хранить в холодильнике.

Полезные советы

Подавайте шербет в порционных бокалах. Перед подачей на стол можете полить шербет малиновым пюре и украсить целыми персиками.

Фруктовый шербет

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

500 г фруктов (ежевики, персиков, малины, слив),

100 г сахара,

сок 1 лимона.

1. Ягоды или очищенную мякоть фруктов измельчить миксером или протереть через сито. Добавить сахар и лимонный сок. Выложить фруктовую массу в миску и замораживать в морозильной камере не менее 3 часов.

2. Замороженную фруктовую массу еще раз измельчить в миксере, чтобы она стала нежнее. Затем положить массу на полчаса часа в морозильную камеру.

Полезные советы

Для приготовления шербета подходят любые сочные плоды, включая помидоры.

Апельсиновый шербет

4 порции

Время приготовления: 40 мин.

300 мл апельсинового сока,

сок 1 лимона,

125 г сахара,

250 мл белого вина.

1. Для приготовления апельсинового шербета смешать апельсиновый и лимонный сок, сахар и вино. Выложить фруктовую массу в форму и замораживать в морозильной камере не менее 3 часов.

2. Замороженную фруктовую массу еще раз измельчить в миксере, чтобы она стала нежнее. Затем положить массу на полчаса в морозильную камеру.

Полезные советы

Перед подачей взбейте смесь еще раз и украсьте дольками апельсина.

Тклапи из ткемали (алычи)

Тклапи – знаменитая грузинская пастила, которую готовят из разных фруктов и высушивают до равномерного потемнения цвета с обеих сторон и исчезновения вязкости. Однако самым популярным является тклапи из слив ткемали, которое часто используют в качестве заготовки к харчо, салатам и как приправу к мясным блюдам. Обычно перед применением тклапи разводят в небольшом количестве теплого бульона или другой жидкости, а уже полученную смесь используют для готовки. Хранят тклапи свернутым в трубку и завернутым в чистую редкую холстину в сухом проветриваемом помещении.

15–20 порций

Время приготовления: 7 дней.

1. Спелые плоды разрезать пополам и удалить косточки. Раздавить алычу до получения однородной кашеобразной массы. Можно переложить в неметаллический дуршлаг с крупными дырочками и протереть.

2. Полученную массу (без кожицы) нанести слоем толщиной менее 1 см на дощечки из лиственных пород деревьев (можно заменить их противнями), смазанные растительным маслом, которые выставить на солнце для подсыхания.

3. Если слой пасты из алычи после высыхания сильно истончается, то сверху на него снова нанести массу.

4. Подсохший, но еще эластичный тклапи снять в виде листа с доски и подсушить еще немного на воздухе с тыльной стороны до полной сухости. Готовый тклапи напоминает блин толщиной около 0,5 см. Пластины тклапи хранить в сухом месте.

Полезные советы

Можете приготовить тклапи и другим способом. Плоды без косточек нагревайте в кастрюле на слабом огне. Сок отделите, а массу протрите через сито. Добавьте в пюре сахар по вкусу, разложите тонким слоем на противни, смазанные растительным маслом, и высушите.

В тклапи можно положить орехи и свернуть их трубочкой. Получится очень вкусное лакомство – чурчхела.

Тклапи из чернослива

Рассмотрим приготовление тклапи из чернослива, очень вкусной пастилы, более сладкой, чем из ткемали.

15–20 порций

Время приготовления: 7 дней.

1. Удалить косточки у чернослива, сложить его в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы чернослив был покрыт полностью, и поставить на маленький огонь. Довести до кипения и варить, часто помешивая деревянной ложкой, 30 минут. Затем остудить отвар, переложить в дуршлаг с крупными дырочками и протереть. Отвар сохранить.

2. В получившуюся густую массу добавить сахар, перемешать, переложить в кастрюлю с толстым дном, довести до кипения на медленном огне, проварить 5 минут и снять с огня.

3. Широкую деревянную доску смочить водой, выложить на нее сваренную фруктовую массу и разровнять мокрыми руками слоем в 1 мм. Положить сушиться на солнце или дома, в проветриваемом помещении. Когда поверхность заметно подсохнет, через 1–3 дня, осторожно отделить пласт от доски и перевернуть.

4. Когда пастила высохнет окончательно (это может занять от 2 дней до недели, в зависимости от температуры воздуха), смочить руки в заблаговременно заготовленном сливовом отваре и тщательно промазать всю поверхность. Толщина готового тклапи не более 3 мм. Свернуть пласт в трубочку и так хранить в темном месте. При правильном хранении тклапи не теряет своих вкусовых, ароматических качеств и общей кондиции весьма длительное время – до трех лет.

Полезные советы

Ни в коем случае не сушите фруктовую массу в духовке!

Цукаты

Цукаты – это сваренные, подсушенные и засахаренные плоды или ягоды (целые или нарезанные). Для приготовления цукатов подходят яблоки, груши, слива, айва, черешня, вишня, рябина, абрикосы, мандарины, апельсины, лимоны, дыни, тыква, арбузные корки.

200 г сахара на 1 кг плодов.

1. Сначала нужно сварить плоды, как варенье, в сахарном сиропе до готовности (можно их даже слегка переварить).

2. Отваренные плоды откинуть на дуршлаг или сито до полного стекания сиропа. Затем их слегка подсушить при комнатной температуре или в духовке при температуре не больше 35–40 °С.

3. Полученные плоды посыпать сахарным песком и перемешать или встряхнуть сито для равномерного распределения сахара, после чего их можно еще раз подсушить в духовке при такой же температуре.

4. Готовые цукаты уложить в стеклянные банки и закрыть пергаментом.

Полезные советы

В сухом помещении цукаты можно хранить в деревянных ящичках или коробках, выстланных пергаментом.

Напитки

Грузинская кухня не может похвастаться изобилием безалкогольных напитков. Одним из самых знаменитых напитков (кроме минеральной воды «Боржоми») является шербет. Слово «шербет» заимствовано из турецкого «şerbet» и имеет аналоги в персидском, урду, хинди – «шарбат», и арабском – «шарба» (напиток). Горцы любят пить освежающий шербет после обеда из мясных блюд.

Готовят шербет из шиповника, кизила, розы или лакрицы и различных специй. Отличительным признаком легких шербетов служит и то, что в качестве основного компонента в них используют не только фруктово-ягодные соки, но и настои ароматических частей растений: лепестков розы, семян базилика, мяты, фенхеля, эстрагона, почеки. В такие шербеты сахар почти не добавляют, поскольку их употребляют исключительно как аперитивы или питье, сопровождающее мясные блюда.

Шербет из лимона

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

1 лимон,

1 стакан сахара,

шафран, кориандр или семена базилика,

2 стакана воды,

200 г пищевого льда.

1. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезать, залить горячей водой, положить семена базилика или кориандр. Оставить на 3–4 часа для настаивания.

2. После этого процедить, добавить настой шафрана и кусочки пищевого льда.

Полезные советы

Для приготовления настоя шафрана положите немного сырья в чашку, залейте кипятком, накройте блюдечком (иначе аромат испариться) и оставьте на 8 часов.

Шербет фруктовый

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

4 столовые ложки лимонного сока,

8 столовых ложек апельсинового сока,

2 стакана воды,

2 столовые ложки заварки чая,

4 столовые ложки сахара,

1 лимон,

1 апельсин,

клубника, вишня или кизил, листья мяты,

20 г пищевого льда.

Готовится так же, как и лимонный шербет. При подаче можете добавить в шербет ягоды, мяту и лед.

Полезные советы

Поскольку шербеты всегда должны быть прозрачными, то отжатый прессом-выжималкой сок процеживайте либо осторожно отжимайте, чтобы в сок не попала часть мякоти.

Шербет сахарный

4 порции

Время приготовления: 15 мин.

1 стакан сахара,

шафран, семена кардамона, кориандр,

2 стакана воды,

200 г пищевого льда.

Шафран, растолченные семена кардамона и кориандра настоять в кипяченой воде, растворить в ней сахар. Процедить после охлаждения.

Полезные советы

Для приготовления этого напитка используйте только эмалированную посуду, а сахар берите коричневый Golden Brown.

Шербет из граната

4 порции

Время приготовления: 30 мин.

2 стакана сока кислых гранатов,

1 стакан сахара,

1 л воды,

1 чайная ложка розового сиропа,

1 стакан лепестков роз или шиповника,

1 стакан сахарной пудры.

1. Сварить сироп из сахара и воды, немного охладить розовый сироп, а когда сироп совсем остынет, добавить гранатовый сок и поставить на холод.

2. Приготовление розового сиропа. Лепестки роз или шиповника положить в стеклянную банку 0,5 л слоями по 0,5 см, пересыпая каждый слой сахарной пудрой.

3. По мере выделения сиропа, сливать его в отдельную посуду, подсыпая немного сахарной пудры в оставшиеся лепестки. Полученный сироп процедить, налить в бутылочку и плотно закупорить.

Полезные советы

На 1 литр шербета идет не более 1 чайной ложки розового сиропа или 1 капли розового масла. Для приготовления розового сиропа лепестки роз или шиповника собирайте в сухой солнечный день.

Шербет из свежего барбариса

5 порций

Время приготовления: 15 мин.

1 стакан сока свежего барбариса,

15 кусочков сахара,

1 л воды,

1 чайная ложка розового сиропа.

Сварить сироп, охладить его до 40 °С. Влить сок вместе с розовым настоем в сироп, охладить до 8–10 °С.

Полезные советы

При варке шербета помешивайте его и помните, что нельзя кипятить шербет в медных тазах для варенья (готовьте только в эмалированной или керамической посуде).

Напиток «Арагви»

5 порций

Время приготовления: 15 мин.

1 л воды,

5 столовых ложек сахара,

5 столовых ложек вишневого или малинового сиропа,

5 столовых ложек гранатового сока.

В крутой кипяток засыпать сахар, добавить вишневый или малиновый сироп и гранатовый сок.

Полезные советы

Сок граната обязательно разбавляйте водой, так как в нем содержится много разных кислот, которые раздражают желудок и разъедают эмаль зубов.

Пасечный чай по-грузински

3 порции

Время приготовления: 5 мин.

3 чашки крепкого чая,

1 чашка меда,

1 рюмка водки.

Чай, мед и водку довести до кипения и разлить в небольшие стаканчики.

Полезные советы

Подавайте пасечный чай только горячим. Чай, приготовленный таким образом – прекрасное средство в случае переохлаждения, после зимней стужи.

Кофе по-батумски

Этот вкусный кофе варят в медной джезве в горячем песке. Весь секрет вкуса маленькой чашечки кофе – в ритуале общения, состоящем из нескольких обязательных, но милых этапов. И пить его нужно непременно не спеша.

1 порция

Время приготовления: 10–12 мин.

1 чайная ложка сахара,

1–2 дольки чеснока,

1 чайная ложка с верхом кофейных зерен слабой обжарки,

1 кофейная чашка бутилированной воды.

1. Обжарить зерна кофе на сковородке с толстым дном, желательно чугунной, на маленьком огне, перемешивая деревянной ложкой. Для усиления аромата добавить пару целых долек чеснока. Дождаться появления маслянистого налета на матовых зернах.

2. Выложить кофейные зерна на чистую льняную салфетку, остудить их, затем засыпать в ручную мельницу и смолоть.

3. Положить в джезву 1 чайную ложку молотого кофе, сахар, влить холодную бутилированную воду, поставить на самый маленький огонь и варить, не перемешивая.

4. Дождаться, пока пенка начнет подниматься к горлышку джезвы, быстро перемешать, дать пенке подняться еще раз и перелить кофе в подогретую чашку. Подавать немедленно.

Полезные советы

Если варить несколько чашек одновременно в большой джезве, это экономит время, но сильно портит вкус. Поэтому не поленитесь, сварите каждому гостю отдельную чашечку.

Кофе по-грузински

1 порция

Время приготовления: 20 мин.

10 г кофе,

15 г сахара,

2 мл коньяка или бренди,

30 мл сливок,

3 г шоколадного порошка,

17 мл воды.

1. Сначала приготовить из сахарного песка золотую карамель и разлить ее в чашки.

2. В соуснике нагреть и зажечь спиртной напиток, горящим налить на карамель в чашках и погасить приготовленным кофе.

3. К кофе подать взбитые сливки, осторожно наслоив их на кофе. Посыпать тертым шоколадом и подать.

Полезные советы

Кофейный стол не принято накрывать белой скатертью, и не стоит подавать бутерброды с ароматными приправами.

Грузинское домашнее пиво

Пиво – самый древний и распространенный алкогольный напиток в мире, и в Грузии его тоже варили издревле. Однако вино, видимо, вытеснило его из обихода. В наше время пиво варят только в горах на определенные праздники и пьют его, как правило, горячим.

Получится примерно: 16 л.

Время приготовления: 2 дня плюс подготовка 1,5 дня.

1/2 ведра овсяного солода,

2 ведра колодезной или родниковой воды,

0,5 стакана соли,

6 стаканов шишек хмеля,

1 стакан пивных дрожжей,

1 стакан свежего виноградного сока.

1. Залить в деревянную кадушку или бочонок колодезную воду с солодом и размешать до однородности. Оставить на 24 часа.

2. Перелить смесь в большую кастрюлю, добавить соль, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и варить, помешивая, 2 часа.

3. Добавить в кастрюлю хмель и варить еще 20 минут, затем перелить обратно в деревянный бочонок. Смешать пивные дрожжи и виноградный сок, влить в бочонок. Оставить на 8–10 часов.

4. Процедить, разлить заготовку по бутылкам, но не закупоривать – через 2 дня пиво будет готово.

Полезные советы

Начинайте готовить пиво за 3,5–4 дня до подачи. Поскольку пиво это «живое» – без консервантов, лучше пить его незамедлительно.

Виноградное домашнее вино

Грузинское вино считается одним из самых оригинальных продуктов виноделия в мире. Виноградарство в Грузии особо почитается с древнейших времен, при этом родовые секреты производства вин держатся в большой тайне. Археологические находки оборудования для переработки винограда свидетельствуют, что уже в VI тысячелетии до н. э. здесь вырабатывали огромное количество вин по самобытной технологии и выдерживали их в огромных кувшинах «квеври». Среди них такие известные вина, как «Цинандали» (белое), «Гурджаани», «Хванчкара», «Киндзмараули» (красное).

Вино в Грузии подается к любому обеду, но употребляется в небольших количествах – 2–3 небольших стаканчика. В праздничные дни, при встречах с друзьями выпивается больше вина, но за грузинским столом всегда соблюдаются определенные правила, например: никто не имеет права произносить тост за столом без разрешения тамады; нельзя оставлять последний бокал недопитым – нехорошо «оставлять слезы» хозяину дома.

Практически в каждом грузинском доме традиционно готовят домашнее вино по своим технологиям. Собственно процесс приготовления вина включает в себя приготовление сусла, приготовление закваски, контроль над брожением, по мере необходимости снятие вина с осадка, осветление и крепление вина.

Продукты, идущие на вино, категорически запрещается перед обработкой мыть. На поверхности ягод и фруктов всегда находятся особые винные дрожжи, способствующие началу брожения, и водная обработка продуктов просто уничтожит их.

Хлебные дрожжи при изготовлении домашнего вина не применяются, ведь конечной целью является получение натурального вина, а не браги или кваса.

1. Ягоды винограда отделить от кисти, тщательно размять, не повреждая косточки, иначе вино приобретет горечь.

2. Полученную мезгу с соком поместить в большую бутыль (банку), заполняя емкость на 2/3, плотно закрыть крышкой, чтобы в бутыль не попадал воздух. Сверху в крышке сделать отверстие, вставить резиновую трубку и опустить свободный ее конец в банку с водой.

3. Поставить бутыль в темное прохладное место. Как только в банке с водой перестанут появляться пузырьки воздуха – вино готово. Аккуратно слить в емкость, не поднимая со дна осадок. После процедить, разлить по бутылкам.

Полезные советы

Домашнее вино может служить основой для других напитков: глинтвейна, крюшона или пунша. С вином можно также делать разнообразные коктейли. Из особо хорошего урожая винограда можете оставить одну-две бутылочки домашнего вина, для того чтобы открыть их через 10–20 лет.

Приложение

Меры и масса продуктов

В каждой кухне должны быть весы, мерная кружка или мерный цилиндр. Вы можете, однажды измерив объем своей посуды, в дальнейшем использовать ее как мерную. Например, один тонкий стакан (объемом 250 мл) вмещает 160 г пшеничной муки или 230 г сахарного песка. Если ваша посуда какой-либо другой вместимости, то, воспользовавшись однажды весами или мерным цилиндром, измерьте ее водой, и она будет служить вам постоянной мерой для всех продуктов. Однако часто в рецептах приводятся небольшие количества пряностей или малые объемы жидкостей, которые невозможно взвесить или отмерить на обычных весах. Нужно уметь выходить из положения и тогда, когда нет ни весов, ни мерной посуды. В каждой кухне есть чайная ложка, столовая ложка и чайная чашка обычных размеров. Поможет следующая сравнительная табличка:

1 столовая ложка – 3 чайные ложки
2 столовые ложки – 1/8 чайной чашки
4 столовые ложки – 1/4 чайной чашки
5 1/3 столовой ложки – 1/3 чайной чашки
8 столовых ложек – 1/2 чайной чашки
12 столовых ложек – 3/4 чайной чашки
16 столовых ложек – 1 чайная чашка
1 чайная чашка – 1/4 л
2 чайные чашки – 1/2 л
4 чайные чашки – 1 л
1 чайная ложка – приблизительно 3–5 г
1/2 чайной ложки – приблизительно 2 г
1/4 чайной ложки – приблизительно 1 г
1 щепотка – 1/4 г или 1/3–1/4 чайной ложки
1 горсть – 1/2 стакана

1 столовая ложка – 10 г легких продуктов (например какао, мука, овсяные хлопья), 15 г тяжелых продуктов (например сахар, соль, манная крупа).

1 среднее нарубленное яблоко – 1 чашка
50 г миндаля в скорлупе – 3/4 чашки миндаля в скорлупе
30 г шоколада – 1 квадратик
8–10 яичных белков – 1 чашка
500 г просеянной муки – 3 1/2–4 чашки
Натертая цедра 1 лимона – 1 чайная ложка
1 выжатый лимон – 3 столовые ложки сока
Натертая цедра 1 апельсина – 2 чайные ложки
1 выжатый апельсин – 1/3 чашки апельсинового сока

2 бруска маргарина – 1 чашка жира

500 г сахарной пудры – 3 1/2 чашки

1 упаковка ванильного сахара – 2 чайные ложки ванильного сахара

250 г жира – 1 чашка

500 г грецких орехов в скорлупе – 1 1/2–2 чашки очищенных орехов

1 чашка сбиваемого крема – 2 чашки взбитого крема

Можно придерживаться рекомендаций, приведенных в таблице соотношения массы и меры.

Таблица соотношения массы и меры продуктов

Наименование продукта	Чашка, стакан, 250 мл, г	Столовая ложка, г	Чайная ложка, г	Масса 1 шт., г
МУКА И КРУПА				
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	180	30	10	—
Сухари молотые	130	15	5	—
Крупа гречневая	210	25	8	—
Крупа манная	200	25	8	—
Рис	230	25	8	—
Пшено	220	25	8	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Масло животное растопленное	240	17	5	—
Молоко цельное	250	20	—	—

Наименование продукта	Чашка, стакан, 250 мл, г	Столовая ложка, г	Чайная ложка, г	Масса 1 шт., г
Сметана 10%-ная	250	20	10	—
Творог жирный	—	17	5	—
Творог нежирный	—	20	7	—
ОВОЩИ				
Морковь средняя	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка	—	—	—	50
ЯГОДЫ				
Клюква	145	—	—	—
Малина	180	—	—	—
Смородина красная	175	—	—	—
Смородина черная	155	—	—	—
Черника	200	—	—	—
Шиповник сухой	—	20	6	—
САХАР, СОЛЬ, ЖИРЫ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ				
Сахарный песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Маргарин растопленный	230	15	4	—
Масло растительное	240	20	5	—
Уксус	250	15	5	—
Мед натуральный	—	30	9	—
Ядра орехов	170	30	—	—
Какао-порошок	—	25	8	—
Изюм	190	—	—	—
Яйцо среднее	—	—	—	55—65
Яичный белок	—	—	—	30
Яичный желток	—	—	—	20

Цветная вкладка

Овощи в ореховом соусе

4 порции

Лук-порей — 700 г, шпинат — 800 г, капуста белокочанная — 600 г, свекольная ботва — 700 г или свекла — 400 г (3 средних корнеплода), фасоль стручковая консервированная — 500 г, спаржа — 500 г, цветная капуста — 600 г, баклажаны свежие — 500 г (3—4 шт.) или маринованные — 600 г.

Для соуса: *орехи грецкие — 100 г, лук репчатый — 1 шт., уксус 3 %-ный — 1 ст. ложка, чеснок, зелень петрушки, кинзы, перец красный молотый, хмели-сунели.*

Подготовленные овощи (капусту белокочанную или цветную, неочищенную свеклу или фасоль, спаржу, или баклажаны, или лук-порей) отварить. Свеклу очистить от кожуры, а шпинат или свекольную ботву припустить, затем откинуть на дуршлаг и отжать, баклажаны выдержать под прессом. После отжатия овощи измельчить или нарезать мелкими ломтиками и заправить ореховым соусом.

Для приготовления орехового соуса орехи пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, перец красный молотый, хмели-сунели, рубленую зелень, соль, уксус и все перемешать.

Украсить зеленью и зернами граната.

Аджаб-сандали

4 порции

Баклажаны свежие — 500 г (3 средних плода), картофель — 300 г (3 шт.), помидоры свежие — 150 г, лук репчатый — 2 шт., зелень, чеснок, масло растительное — 2 ст. ложки, перец черный, перец красный, соль по вкусу.

Шинкованный лук пассеровать на масле, добавить очищенные от кожицы, мелко нарезанные баклажаны, картофель, помидоры, рубленую зелень, чеснок, заправить перцем, солью и тушить до готовности на медленном огне. Из приготовленной массы сформовать котлеты и, посыпав зеленью, подать на стол.

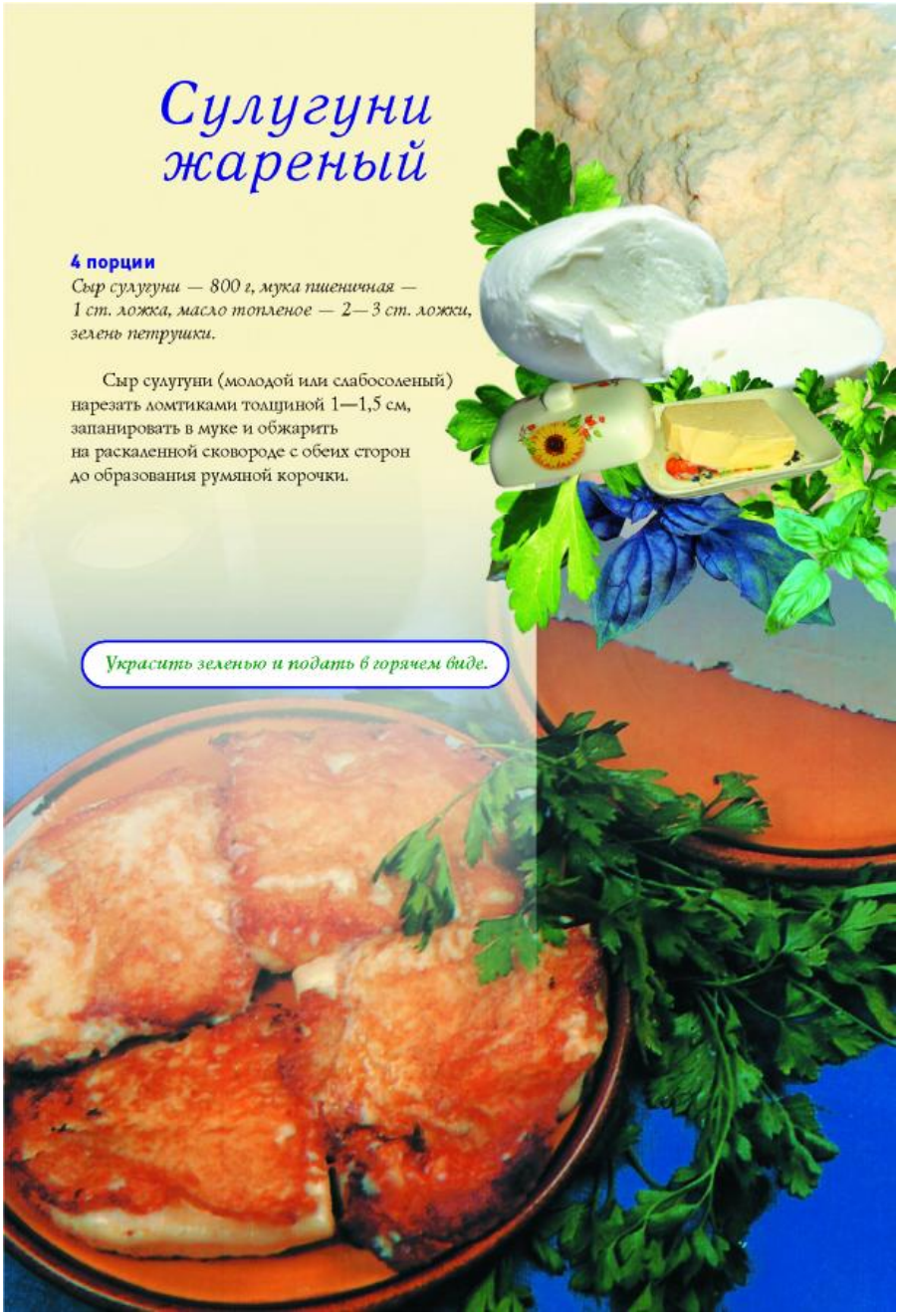
Сулугуни жареный

4 порции

Сыр сулугуни — 800 г, мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло топленое — 2—3 ст. ложки, зелень петрушки.

Сыр сулугуни (молодой или слабосоленый) нарезать ломтиками толщиной 1—1,5 см, запанировать в муке и обжарить на раскаленной сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки.

Украсить зеленью и подать в горячем виде.



Цыплята табака

4 порции

Цыплята — 4 шт., масло сливочное — 3 ст. ложки, сметана — 1 ст. ложка, соус ткемали — 1 стакан, соль по вкусу.

Цыпленка выпотрошить, разрезать грудку вдоль, затем придать ему приплюснутую форму, посыпать солью, смазать сметаной и обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жиром под прессом или в «кеци» (глиняной сковороде).

Соус ткемалевый подать отдельно. Вместо соуса ткемали можно подать толченый чеснок, разведенный холодной кипяченой водой.

Чахохбили

4 порции

Курица — 1,2 кг, маргарин — 4 ст. ложки, лук репчатый — 600 г, помидоры свежие — 300 г, мука — 1 ч. ложка, бульон или вода — 1 стакан, уксус 3 %-ный — 3 ст. ложки, чеснок — 1 долька, зелень кинзы и базилика, соль по вкусу.

Курицу разрезать на куски, обжарить, добавить нарезанный кольцами пассерованный репчатый лук, мелко нарезанные помидоры, сухую мучную пассеровку, бульон, уксус, зелень кинзы и базилика, чеснок, перец, соль и тушить до готовности. Чахохбили можно готовить из любой домашней птицы.

Подать с соусом, в котором тушилась курица.

Купаты

4 порции

Свинина (котлетное мясо) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 долька, зерна граната — 40 г, хмели-сунели, корица, гвоздика, соль по вкусу, сало топленое — 2 ч. ложки, кишки свиные, лук репчатый для украшения — 2 шт., зелень петрушки, соус ткемали — 1/2 стакана.

Свинину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный лук, корицу, гвоздику, гранат и перец. Этим фаршем набить кишки, концы которых завязать ниткой, придать им форму подковы и жарить на сковороде с добавлением жира. Купаты можно жарить и над углями, в этом случае без жира. На гарнир подать нарезанный кольцами репчатый лук, оформить веточками зелени.

Соус ткемалевый подать отдельно.

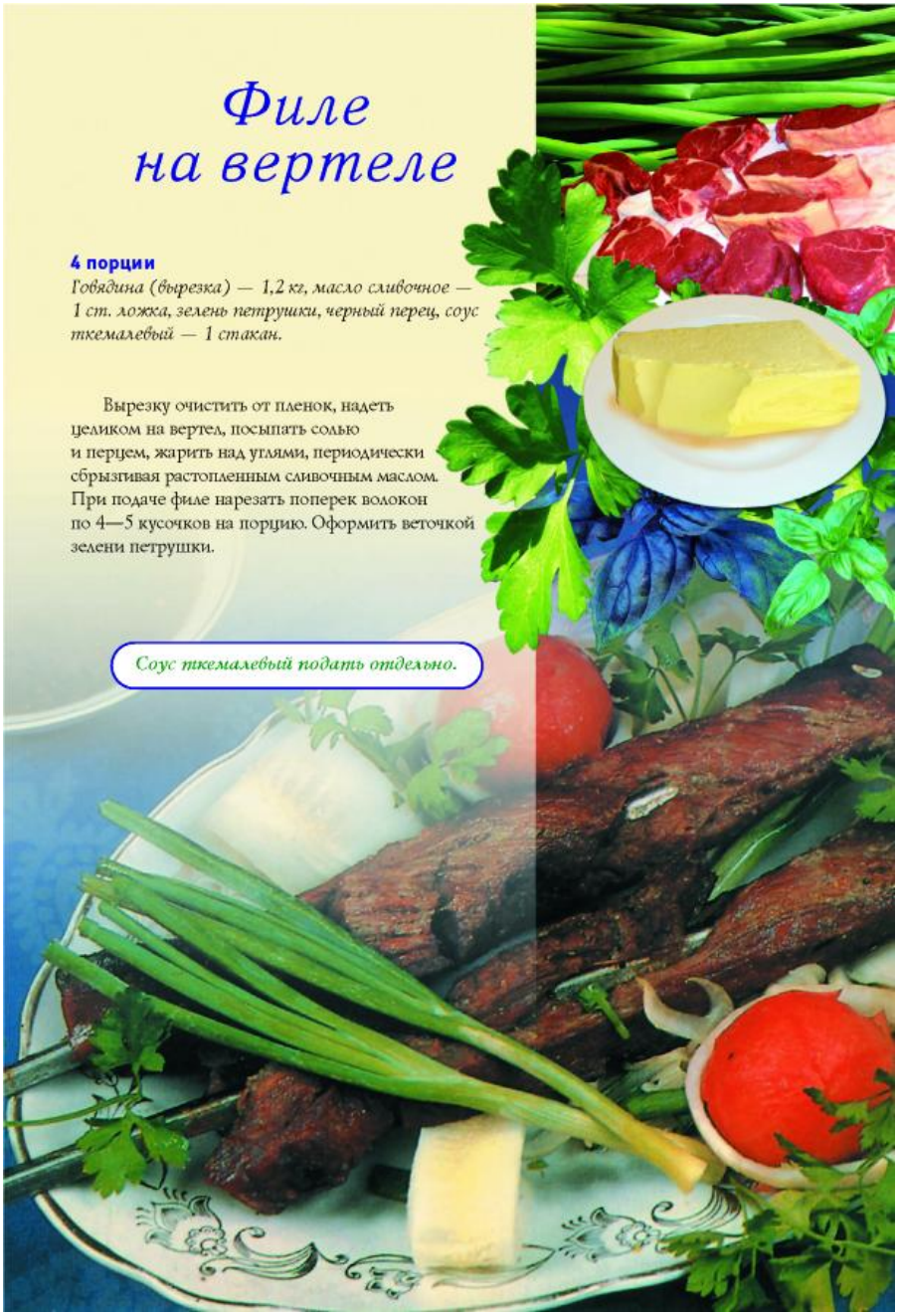
Филе на вертеле

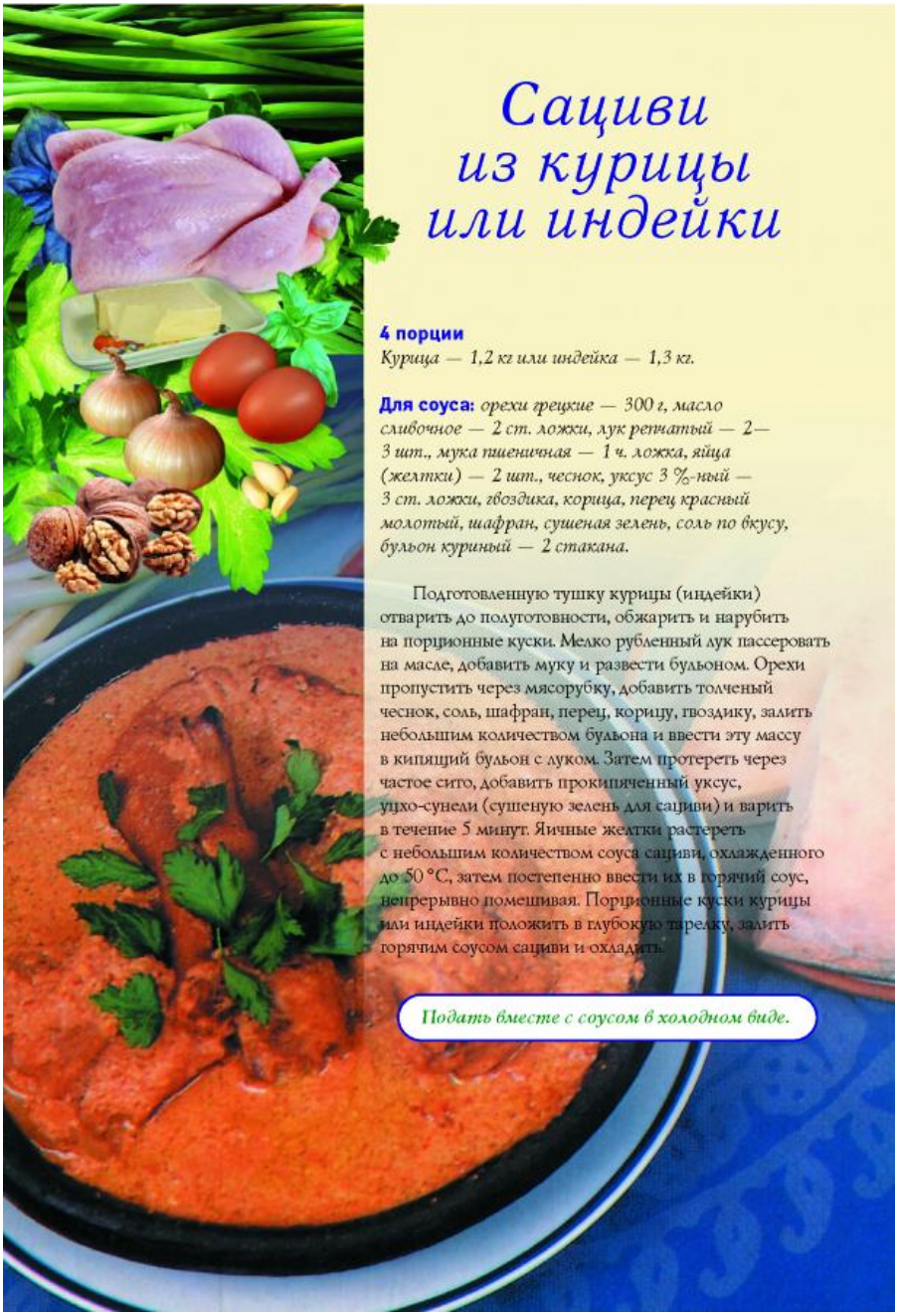
4 порции

Говядина (вырезка) — 1,2 кг, масло сливочное — 1 ст. ложка, зелень петрушки, черный перец, соус ткемалевый — 1 стакан.

Вырезку очистить от пленок, надеть целиком на вертел, посыпать солью и перцем, жарить над углями, периодически сбрызгивая растопленным сливочным маслом. При подаче филе нарезать поперек волокон по 4—5 кусочков на порцию. Оформить веточкой зелени петрушки.

Соус ткемалевый подать отдельно.





Сациви из курицы или индейки

4 порции

Курица — 1,2 кг или индейка — 1,3 кг.

Для соуса: *орехи грецкие — 300 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, лук репчатый — 2—3 шт., мука пшеничная — 1 ч. ложка, яйца (желтки) — 2 шт., чеснок, уксус 3 %-ный — 3 ст. ложки, гвоздика, корица, перец красный молотый, шафран, сушеная зелень, соль по вкусу, бульон куриный — 2 стакана.*

Подготовленную тушку курицы (индейки) отварить до полуготовности, обжарить и нарубить на порционные куски. Мелко рубленный лук пассеровать на масле, добавить муку и развести бульоном. Орехи пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, соль, шафран, перец, корицу, гвоздику, залить небольшим количеством бульона и ввести эту массу в кипящий бульон с луком. Затем протереть через частое сито, добавить прокипяченный уксус, ущхо-сунели (сушеную зелень для сациви) и варить в течение 5 минут. Яичные желтки растереть с небольшим количеством соуса сациви, охлажденного до 50 °С, затем постепенно ввести их в горячий соус, непрерывно помешивая. Порционные куски курицы или индейки положить в глубокую тарелку, залить горячим соусом сациви и охладить.

Подать вместе с соусом в холодном виде.

Бастурма

4 порции

Говядина (вырезка, толстый и тонкий край, верхняя и внутренняя часть задней ноги) — 1,2 кг.

Для маринада: *лук репчатый — 3 шт., лавровый лист, черный перец, перец душистый, соль по вкусу, уксус 3 %-ный — 8 ст. ложек, соус ткемалевый — 1 стакан.*

Для оформления: *лук репчатый — 4 шт., зелень петрушки, лимон — $^1/_4$ шт.*

Говядину нарезать кусочками весом 20—30 г, добавить нашинкованный лук, соль, черный и душистый перец, уксус, лавровый лист и поставить на 24 часа на холод в эмалированной или фаянсовой посуде. Затем мясо нанизать на вертел и жарить над углями или в электрошашлычной печи. При подаче на стол бастурму украсить нашинкованным луком, зеленью петрушки и лимоном

Соус ткемалевый подать отдельно.

Солянка по-грузински

4 порции

Говядина (толстый, тонкий край, верхняя, внутренняя часть задней ноги) — 500 г, маргарин — 4 ст. ложки, лук репчатый — 4 шт., огурцы соленые — 300 г, томат-пюре — 1/3 стакана, мука — 2 ч. ложки, бульон или вода — 2 1/2 стакана, уксус 3 %-ный — 1 ст. ложка, чеснок, зелень петрушки и кинзы, перец черный.

Говядину нарезать мелкими кусочками, обжарить вместе с луком, добавить томат-пюре, пассерованную на жире муку, чеснок, очищенные от кожицы и семян и нарезанные ромбиками соленые огурцы, соль, перец, уксус, бульон и тушить до готовности.

При подаче посыпать зеленью.

Хачапури имеретинские

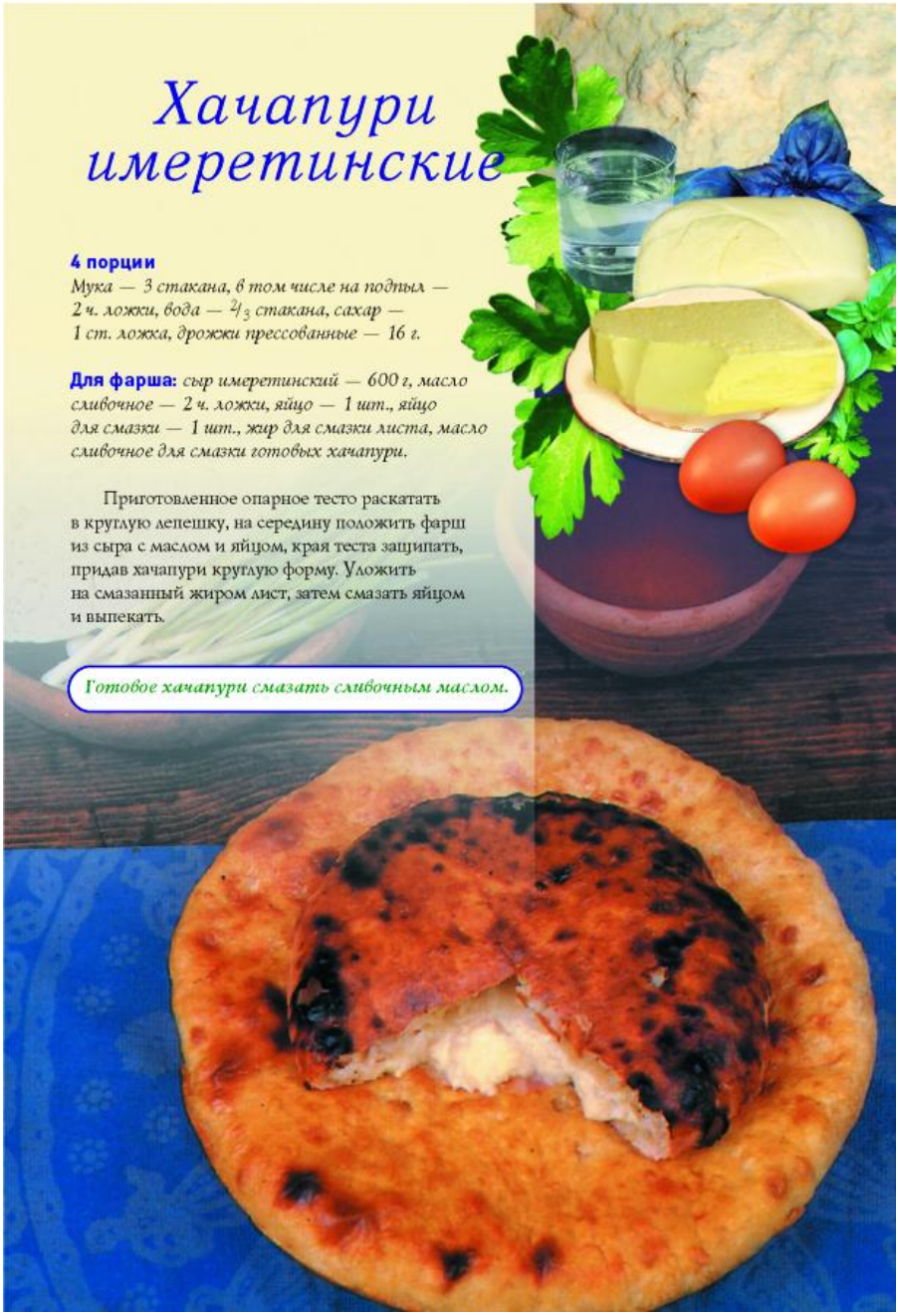
4 порции

Мука — 3 стакана, в том числе на подпыл — 2 ч. ложки, вода — 2/3 стакана, сахар — 1 ст. ложка, дрожжи прессованные — 16 г.

Для фарша: *сыр имеретинский — 600 г, масло сливочное — 2 ч. ложки, яйцо — 1 шт., яйцо для смазки — 1 шт., жир для смазки листа, масло сливочное для смазки готовых хачапури.*

Приготовленное опарное тесто раскатать в круглую лепешку, на середину положить фарш из сыра с маслом и яйцом, края теста защипать, придав хачапури круглую форму. Уложить на смазанный жиром лист, затем смазать яйцом и выпекать.

Готовое хачапури смазать сливочным маслом.



Гоми

4 порции

Мука кукурузная — 1 стакан, крупа кукурузная — 2 стакана, вода — 6 стаканов.

Кукурузную крупу хорошо промыть в теплой воде, залить теплой водой и варить, периодически помешивая, затем добавить кукурузную муку и варить до получения вязкой однородной массы, которую довести до готовности. Остудить и нарезать ломтиками.

Готовое гоми разложить на мелкие тарелки и подать вместо хлеба к харчо, сациви и фасоли.

Хинкали

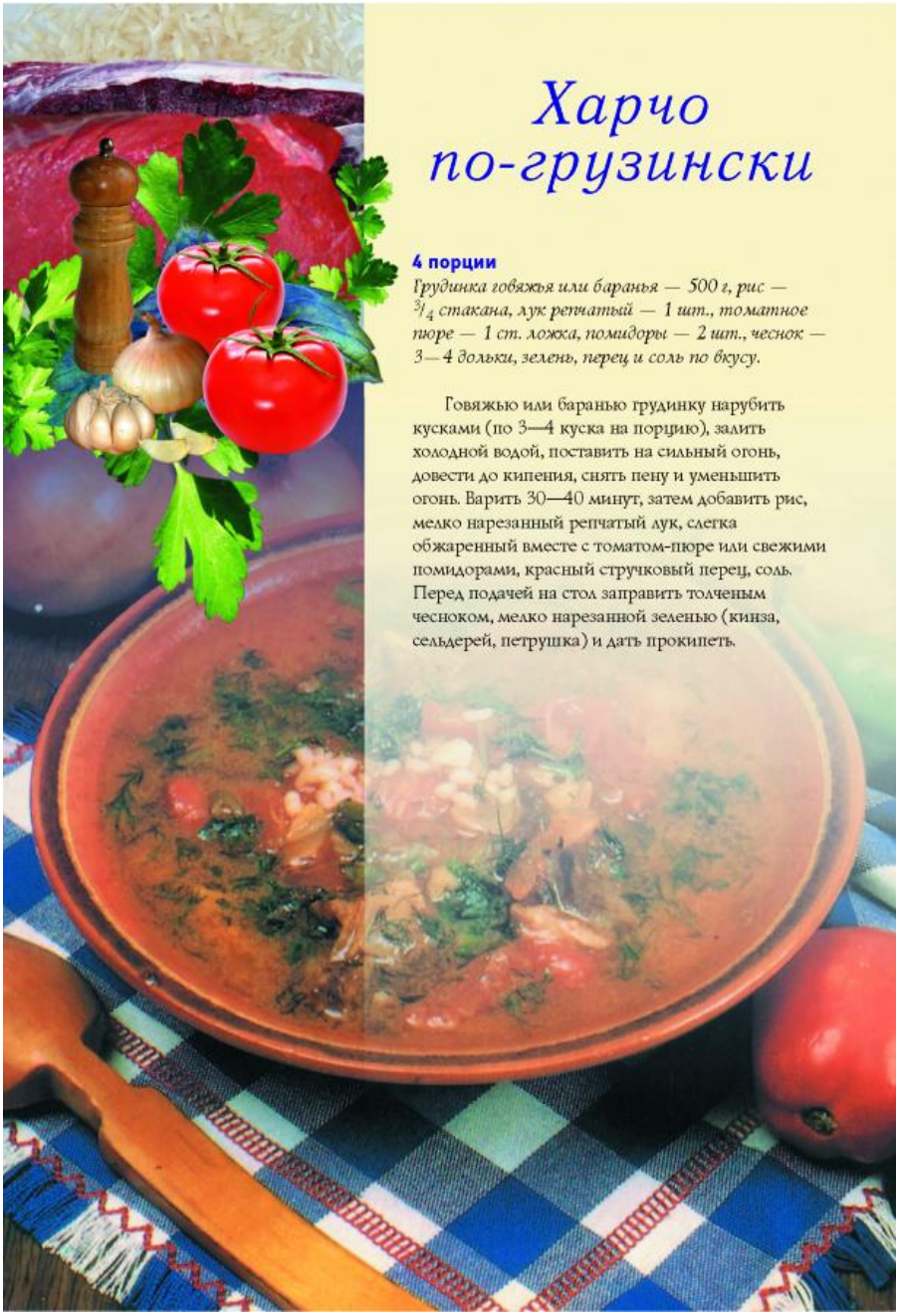
4 порции

Мука пшеничная — 2 стакана, в том числе на подпыл — 2 ч. ложки, соль — 1/2 ч. ложки, вода — 1/2 стакана.

Для фарша: *баранина или говядина (котлетное мясо) — 300 г, свинина (котлетное мясо) — 140 г, говядина (котлетное мясо) — 160 г, лук репчатый — 1 шт., соль — 1/2 ч. ложки, перец черный, зелень петрушки, вода для фарша — 5 ст. ложек.*

Замесить крутое тесто, раскатать в лепешки диаметром 10 см и толщиной 2 мм. Для фарша мясо пропустить через мясорубку, заправить рубленым луком и зеленью петрушки, перцем, солью, добавить воду. Фарш завернуть в лепешки, придав им грушевидную форму. Варить при слабом кипении 12—15 минут.

Подать горячими по 3—5 штук на порцию.



Харчо по-грузински

4 порции

Грудинка говяжья или баранья — 500 г, рис — 3/4 стакана, лук репчатый — 1 шт., томатное пюре — 1 ст. ложка, помидоры — 2 шт., чеснок — 3—4 дольки, зелень, перец и соль по вкусу.

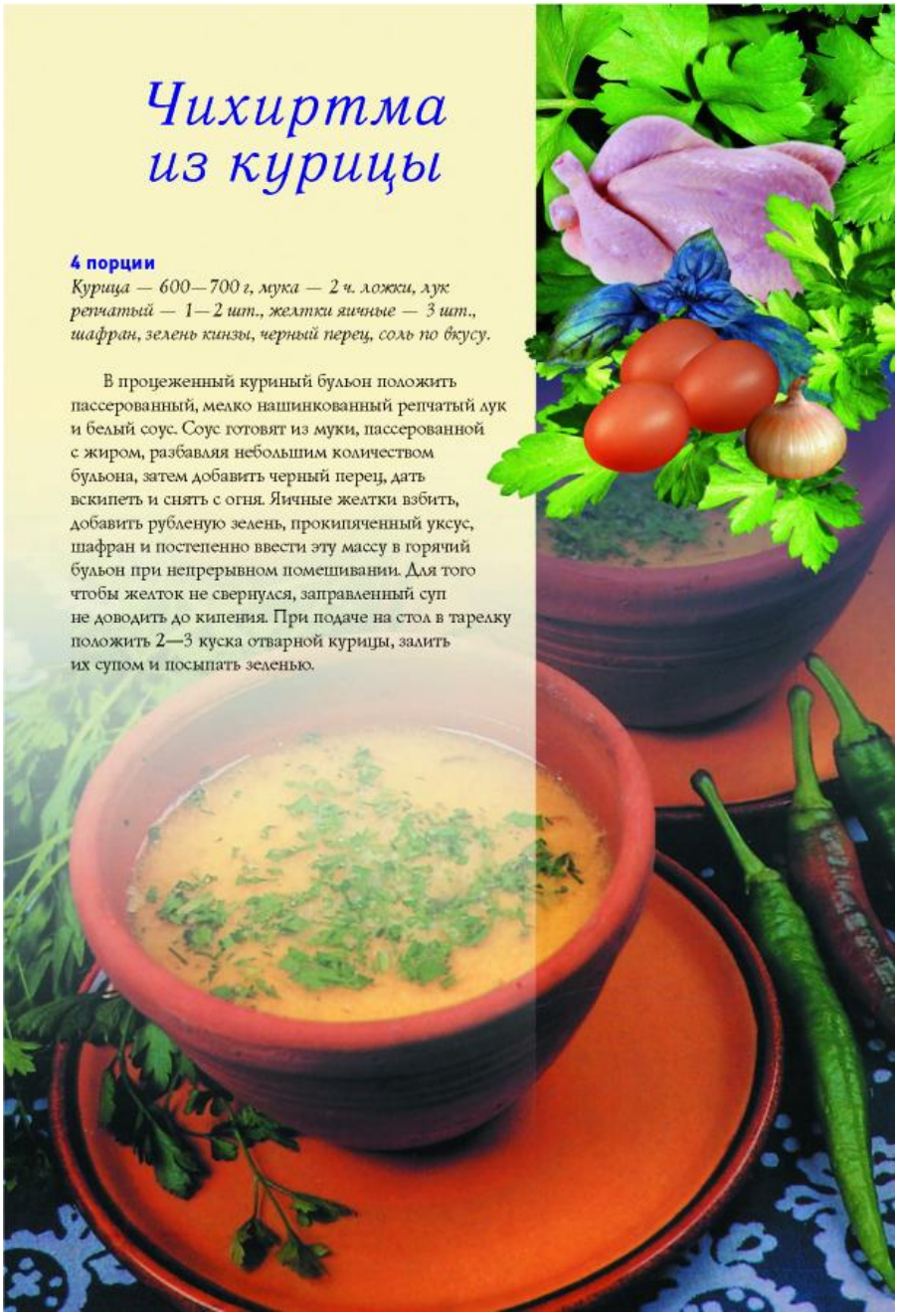
Говяжью или баранью грудинку нарубить кусками (по 3—4 куска на порцию), залить холодной водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения, снять пену и уменьшить огонь. Варить 30—40 минут, затем добавить рис, мелко нарезанный репчатый лук, слегка обжаренный вместе с томатом-пюре или свежими помидорами, красный стручковый перец, соль. Перед подачей на стол заправить толченым чесноком, мелко нарезанной зеленью (кинза, сельдерей, петрушка) и дать прокипеть.

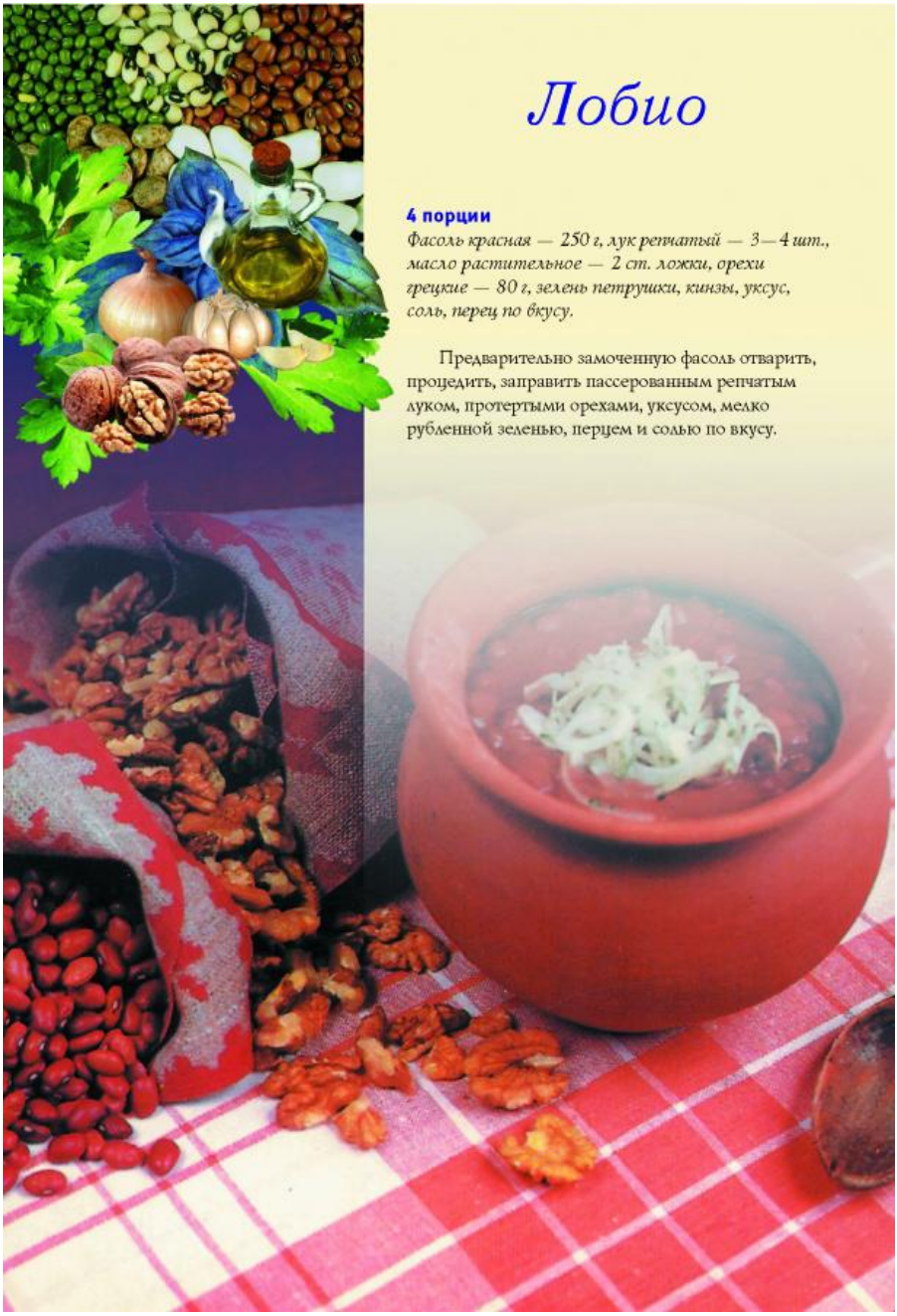
Чихиртма из курицы

4 порции

Курица — 600—700 г, мука — 2 ч. ложки, лук репчатый — 1—2 шт., желтки яичные — 3 шт., шафран, зелень кинзы, черный перец, соль по вкусу.

В процеженный куриный бульон положить пассерованный, мелко нашинкованный репчатый лук и белый соус. Соус готовят из муки, пассерованной с жиром, разбавляя небольшим количеством бульона, затем добавить черный перец, дать вскипеть и снять с огня. Яичные желтки взбить, добавить рубленую зелень, прокипяченный уксус, шафран и постепенно ввести эту массу в горячий бульон при непрерывном помешивании. Для того чтобы желток не свернулся, заправленный суп не доводить до кипения. При подаче на стол в тарелку положить 2—3 куска отварной курицы, залить их супом и посыпать зеленью.





Лобио

4 порции

Фасоль красная — 250 г, лук репчатый — 3—4 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, орехи грецкие — 80 г, зелень петрушки, кинзы, уксус, соль, перец по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль отварить, процедить, заправить пассерованным репчатым луком, протертыми орехами, уксусом, мелко рубленной зеленью, перцем и солью по вкусу.